# ٹیلی پیتھی سیکھئے



www.islamiurdubook.blogspot.com

خواجہ شمس الدین عظیمی

# مقبول



ناشر :- مکتبہ روحانی ڈائجسٹ
۱-کے-۱۳-ناظم آباد
پوسٹ بکس ۲۲۱۳-کراچی ۱۸
مطبوعہ :- عظیمی پرنٹرز ناظم آباد ۱
کراچی ۱۸ - فون ۶۲۳۳۲۲
ہدیہ (۳۰) روپے

## انتساب

ان شاداب دل دوستوں کے نام جو مخلوق
کی خدمت کے ذریعے انسانیت کی معراج
حاصل کرنا چاہتے ہیں

اور

ان سائنس دانوں کے نام جو سن دو ہزار چھ (۲۰۰۶ء)
عیسوی کے بعد زمین کی مانگ میں سیندور
بھریں گے۔

# فہرست



www.islamiurdubook.blogspot.com

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

# پیش لفظ

حضور قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ جو اس دور کی ایک عظیم روحانی ہستی ہیں اپنی گرانقدر تصنیف "تذکرہ تاج الدین بابا" میں ارشاد فرماتے ہیں :-

"انسانوں کے درمیان ابتدائے آفرینش سے بات کرنے کا طریقہ رائج ہے۔ آواز کی لہریں جن کے معنی معین کرلئے جاتے ہیں، سننے والوں کو مطلع کرتی ہیں۔ یہ طریقہ اس ہی تبادلہ کی نقل ہے جو انا کی لہروں کے درمیان ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ گونگا آدمی اپنے ہونٹوں کی خفیف جنبش سے سب کچھ کہہ دیتا ہے اور سمجھنے کے اہل سب کچھ سمجھ جاتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی پہلے طریقے کا عکس ہے۔ جانور آواز کے بغیر ایک دوسرے کو اپنے حال سے مطلع کر دیتے ہیں۔ یہاں بھی انا کی لہریں کام کرتی ہیں۔ درخت آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ یہ گفتگو صرف آمنے سامنے کے درختوں میں نہیں ہوتی بلکہ دور دراز ایسے درختوں میں بھی ہوتی ہے جو ہزاروں میل کے فاصلے پر واقع ہیں۔ یہی قانون جمادات میں بھی رائج ہے۔ کنکروں، پتھروں، مٹی کے ذروں میں من و عن اسی طرح تبادلۂ خیال ہوتا ہے۔"

"انبیاءؑ اور روحانی طاقت رکھنے والے انسانوں کے کتنے ہی واقعات اس کے شاہد ہیں۔ ساری کائنات میں ایک ہی لاشعور کارفرما ہے۔ اس کے ذریعے غیب و شہود کی ہر لہر دوسری لہر کے معنی سمجھتی ہے، چاہے یہ دونوں لہریں کائنات کے دو کناروں پر واقع ہوں۔ غیب و شہود کی فراست اور معنویت کائنات کی رگِ جاں ہے۔ ہم اس رگِ جاں میں جو خود ہماری اپنی



رگِ جاں بھی ہے، تفکر اور توجہ کرکے اپنے سیارے اور دوسرے سیاروں کے آثار و احوال کا انکشاف کرسکتے ہیں۔ انسانوں اور حیوانوں کے تصورات، جنات اور فرشتوں کی حرکات و سکنات، نباتات و جمادات کی اندرونی تحریکات معلوم کرسکتے ہیں۔"

"مسلسل توجہ دینے سے ذہن کائناتی لاشعور میں تحلیل ہو جاتا ہے اور ہمارے سراپا کا حقیقت پسند انا کی گرفت سے آزاد ہو کر ضرورت کے مطابق ہر چیز دیکھتا، سمجھتا اور شعور میں محفوظ کر دیتا ہے۔"

اپریل ۱۹۷۹ء میں جب روحانی ڈائجسٹ میں ٹیلی پیتھی کے اسباق شروع کئے گئے تو ہمارے پیش نظر یہی مقصد تھا کہ اس ذریعے سے پاکیزہ نفسوں، اشتعاف ذہنوں پر قدم قدم چل کر غیب و شہود کی وہ فراست اور معنویت، توفیق و سعادت کی حدود میں منکشف ہو جائے جو فراست اور معنویت حضور بابا صاحبؒ کے الفاظ میں کائنات کی اور ہماری اپنی بھی رگِ جاں ہے۔

مقامِ تشکر و امتنان ہے کہ اللہ ربُّ العزت نے ہماری کوشش کو درجۂ قبولیت عطا کیا۔ آئندہ صفحات میں محفوظ، ٹیلی پیتھی کے اسباق پر عمل پیرا ہونے والے طلبا اور طالبات کی روح پرور واردات و کیفیات اس کی شہادت دیتی ہیں۔

ٹیلی پیتھی یعنی انتقالِ خیال کی تکنیک، اسری علوم کی وہ شاخ ہے جسے عصرِ حاضر میں سب سے زیادہ عام توجہ حاصل ہوئی ہے۔ مغربی ممالک میں اور خود ہمارے ملک میں بھی ٹیلی پیتھی کے موضوع پر بےشمار کتابیں اب تک شائع ہو چکی ہیں جن کی علمی و عملی حیثیت پر کوئی تبصرہ کرنا اس وقت مقصود نہیں تاہم اتنا ضرور کہنا ہے کہ انتقالِ خیال کے علم کو، پہلے روحانی ڈائجسٹ کے صفحات میں اور اب اس مکمل کتاب کی صورت میں، جس نظری تشریح اور عملی رہنمائی کے ساتھ پیش کیا گیا ہے اس کی مثال کتابی علوم میں اس سے پہلے نہیں ملتی۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ ہم نے جو کچھ پیش کیا ہے اس کا ماخذ انگریزی کتب نہیں بلکہ اس کا سرچشمہ ہمارے روحانی اسلاف کا وہ عظیم الشان ورثہ ہے جو سینہ بسینہ منتقل

ہو رہا ہے۔ یہ ہمارے بزرگوں کا فیضان ہی ہے جس کی بدولت ٹیلی پیتھی سیکھنے والے حضرات و خواتین میں وہ طرزِ فکر منتقل ہوتی چلی گئی جسے رحمانی طرزِ فکر کہا جاتا ہے۔ ان کے رُخ درست ہو گئے اور وہ صراطِ مستقیم پر گامزن ہو گئے۔! اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ وَلَکَ الشُّکْرُ ؕ

اس کتاب کی اشاعت کے اعلان کے بعد سے ایسا لگتا ہے کہ ٹھہرے ہوئے پانی میں کوئی کنکری پھینک دی گئی ہے۔ ایک سرے سے دوسرے سرے تک دائرے بنتے چلے گئے اور ہر دائرہ قبولِ عام کی زندہ تصویر بن گیا۔ اللہ لطیف و خبیر کی طرف سے یہ بہت بڑا انعام ہے کہ کتاب چھپنے سے پہلے ہی شہر شہر، قریہ قریہ، بازاروں اور نجی محفلوں میں اس کا تذکرہ عام ہو گیا۔

میں اپنے کرمفرما دوستوں کا شکر گزار ہوں کہ انہوں نے مجھے خلوص و محبت کی دولت بخشی ہے۔ بواسطہ رحمت اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے حضور دعا ہے کہ میری یہ کوشش مخلوقِ خدا کیلئے ذریعۂ نجات بنے اور پریشان حال لوگ اس مقام پر فائز ہو جائیں جس کا تذکرہ خود خالقِ کائنات نے ان الفاظ میں کیا ہے۔ اَلَآ اِنَّ اَوْلِیَآءَ اللّٰہِ لَا خَوْفٌ عَلَیْھِمْ وَلَا ھُمْ یَحْزَنُوْنَ۔

جس طرح دنیا میں کسی بھی رائج علم کو سیکھنے کے لئے استاد ایک اہم ضرورت ہے، اسی طرح اس کتاب میں دی ہوئی تدبیروں پر عمل کرنے کے لئے کسی استاد کی رہنمائی بہت ضروری ہے۔ موجودہ سائنسی دور میں علم نفسیات ( PSYCHOLOGY ) اور علم مابعد النفسیات (PARAPSYCHOLOGY) کے استاد اور روحانی (SPI-RITUAL) سلسلوں کے فیض یافتہ بزرگ بڑی آسانی کے ساتھ یہ فرائض انجام دے سکتے ہیں۔

وَمَا تَوْفِیْقِیْٓ اِلَّا بِاللّٰہِ عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَاِلَیْہِ اُنِیْبُ

خواجہ شمس الدین عظیمی



# ٹیلی پیتھی کیا ہے؟

سائنس کی دنیا کہکشانی اور شمسی نظاموں سے اچھی طرح روشناس ہے۔ کہکشانی اور شمسی نظاموں کی روشنی سے ہماری زمین کا تعلق کیا ہے اور ان نظاموں کی روشنی زمین کی نوعوں انسان، حیوانات، نباتات اور جمادات پر کیا اثر کرتی ہے یہ مرحلہ سائنس کے سامنے آچکا ہے۔ سائنس دانوں کو یہ سمجھنا پڑے گا کہ شمسی نظاموں کی روشنی حیوانات کے اندر، نباتات کے اندر اور جمادات کے اندر کس طرح اور کیا عمل کرتی ہے اور کس طرح جانوروں، انسانوں، نباتات اور جمادات کی کیفیات میں رد و بدل کرتی رہتی ہے۔ سائنس کا عقیدہ یہ ہے کہ زمین پر ہر موجود شئے کی بنیاد یا قیام لہر اور صرف لہر ہے، ایسی لہر جس کو روشنی کے علاوہ اور کوئی نام نہیں دیا جا سکتا۔

ٹیلی پیتھی میں ایسے علوم سے بحث کی جاتی ہے جو حواس کے پس پردہ شعور سے چھپ کر کام کرتے ہیں۔ یہ علم ہمیں بتاتا ہے کہ ہمارے حواس کی گرفت محض مفروضہ ہے۔

## مثال:

ہم جب کسی سخت چیز کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس چیز کی سختی کا علم ہو جاتا ہے حالانکہ ہمارے دماغ کے اوپر وہ سخت چیز ٹکراتی نہیں ہے۔ سائنس کے نقطۂ نظر اور مخفی علوم کی روشنی میں ہر شئے دراصل شعاعوں یا لہروں کے مجموعہ کا نام ہے جب ہم کسی

لکڑی یا لوہے کی طرف کسی بھی طریقے سے متوجہ ہوتے ہیں تو لکڑی یا لوہے کی شعاعیں ہمارے دماغ کو باخبر کر دیتی ہیں۔ باخبری کے لئے یہ ضروری نہیں کہ لکڑی یا لوہے کی سختی کو چھو کر محسوس کیا جائے۔

غور طلب بات یہ ہے کہ شعاع یا لہر اپنے اندر سختی رکھتی ہے اور نہ وزن۔ پھر ہمیں یہ علم کیسے ہو جاتا ہے کہ فلاں چیز سخت ہے یا فلاں چیز نرم ہے۔ ہم پانی کو دیکھتے ہیں یا چھوتے ہیں تو فوراً ہمارے دماغ میں یہ بات آجاتی ہے کہ یہ پانی ہے حالانکہ ہمارے دماغ میں پانی کا کوئی اثر نہیں ہوتا یعنی دماغ بھیگتا نہیں ہے۔ جب ہمارا دماغ بھیگا نہیں ہے تو ہم یہ کیسے کہہ دیتے ہیں کہ یہ پانی ہے۔

رنگ کی قسمیں ساٹھ سے زیادہ دریافت ہو چکی ہیں۔ جب ہم کوئی رنگ دیکھتے ہیں تو نہ صرف یہ کہ ہم اس رنگ کو فوراً پہچان لیتے ہیں بلکہ رنگ کے ہلکے یا تیز اثرات سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں۔ ہرا رنگ اور ہریالی دیکھ کر ہمیں سکون محسوس ہوتا ہے مسلسل اور متواتر سُرخ رنگ سامنے رہنے سے ہمارے دماغ پر ناگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اعتدال سے زیادہ سُرخ رنگ کے اثرات دماغ کو غیر متوازن بھی کر دیتے ہیں۔

حقائق یہ ہیں کہ ہر شئے الگ اور معین مقدار کے ساتھ وجود پذیر ہے۔ لہروں یا شعاعوں کی معین مقداریں ہی ہر شئے کو ایک دوسرے سے الگ کرتی ہیں۔ اور ہر شئے کی لہریں یا شعاعیں ہمیں اپنے وجود کی اطلاع فراہم کرتی ہیں۔ کہنا یہ ہے کہ ہر موجود شئے دراصل لہروں یا شعاعوں کا دوسرا نام ہے اور ہر شئے کی لہر یا شعاع ایک دوسرے سے الگ یا مختلف ہے۔ اگر ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ انسان، حیوانات اور جمادات میں



کس کس قسم کی لہریں کام کرتی ہیں اور ان لہروں پر کس طرح کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے تو ہم ان چیزوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ لہر یا شعاع دراصل ایک جاری و ساری حرکت ہے اور ہر شئے کے اندر لہروں یا شعاعوں کی حرکت کا ایک فارمولا ہے۔ ہمارے ارد گرد بہت سی آوازیں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ آوازیں بھی لہروں کی شکل میں موجود ہیں۔ ان کے قطر WAVELENGTH بہت چھوٹے اور بہت بڑے ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے اندازہ لگایا ہے کہ چار سو قطر سے نیچے کی آوازیں آدمی نہیں سُن سکتا اور ایک ہزار چھ سو قطر سے زیادہ اونچی آوازیں بھی آدمی نہیں سُن سکتا۔ چار سو قطر سے نیچے کی آوازیں برقی رَو (لہر) کے ذریعے سنی جا سکتی ہیں۔ اور ایک ہزار چھ سو قطر سے اوپر کی آوازیں بھی بجز برقی رَو کے سننا ممکن نہیں۔

آنکھ کے پردوں پر جو عمل ہوتا ہے وہ رَو یا لہر سے بنتا ہے۔ آنکھ کی حس جس قدر تیز ہوتی ہے اتنا ہی وہ رَو کو زیادہ قبول کرتی ہے۔ اور اتنا ہی رَو میں امتیاز کر سکتی ہے۔ ٹیلی پیتھی کا اصل اصول یہی ہے کہ مشق کے ذریعے آنکھ کی حس کو اس قدر تیز کر دیا جائے کہ صاحب مشق رَو اور حواس کی لہروں میں امتیاز کرے۔ آنکھیں بھی حواس میں شامل ہیں لیکن یہ ان چیزوں کا جو باہر سے دیکھتی ہیں زیادہ اثر قبول کرتی ہیں۔ باہر کا عکس آنکھوں کے ذریعے اندرونی دماغ کو متاثر کرتے ہیں۔ اس کی شکل یہ ہوتی ہے کہ حواس تازہ یا افسردہ ہو جاتے ہیں، کمزور ہو جاتے ہیں یا طاقتور۔ ان ہی باتوں پر دماغی کام کا انحصار ہوتا ہے۔

ہم یہ بتا چکے ہیں کہ ایک ہزار چھ سو قطر سے نیچے کی آوازیں برقی رَو کے ذریعے سُنی جا سکتی ہیں اور یہ اس لئے ممکن ہے کہ ہمارے تمام حواس اور خیالات بجائے خود "برقی رَو" ہیں۔ اگر ہمارے خیالات برقی رَو سے الگ کوئی چیز ہوتے تو برقی رَو کو قبول ہی نہ کرتے۔ ٹیلی پیتھی میں یہی خیالات جو دراصل برقی رَو ہیں دوسرے آدمی کو منتقل کئے جاتے ہیں جنات

www.islamiurdubook.blogspot.com

منتقل کرنے کے لئے اس بات کی ضرورت پیش آتی ہے کہ یہ رَو کسی ایک ذرّہ پر یا کسی ایک سمت میں یا کسی ایک رُخ پر مرکوز ہو جائے۔ اگر یہ تھوڑی دیر بھی مرکوز رہے تو دور دراز تک اپنے اثرات مرتب کرتی ہے۔ انسان کو اور ان چیزوں کو جو ذی رُوح نہیں سمجھی جاتیں ان کو بھی اس رَو کے ذریعے متاثر کیا جا سکتا ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں وہ باہر نہیں دیکھتے۔ کائنات کا ہر مظہر ہمارے اندر موجود ہے۔ ہم سمجھتے یہ ہیں کہ ہم جو کچھ دیکھ رہے ہیں وہ ہمارے سامنے موجود ہے حالانکہ خارج میں کسی شے کا وجود محض مفروضہ ہے۔ ہر شے ہمارے INNER میں قیام پذیر ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ ہم کسی چیز کا مشاہدہ اپنے اندر کرتے ہیں۔ اور یہ سب کا سب ہمارا علم ہے۔ اگر فی الواقع کسی شے کا علم حاصل نہ ہو تو ہم اس چیز کو نہیں دیکھ سکتے۔

ٹیلی پیتھی میں پہلے پہل یہ مشق کرائی جاتی ہے کہ اشیاء ہمارے اندر موجود ہیں مشق کی تکمیل کے بعد انسان یہ دیکھنے لگتا ہے کہ فلاں چیز میرے اندر موجود ہے اور مسلسل توجہ کے بعد اس چیز پر نظر ٹھہرنی جاتی ہے۔ ارتکازِ توجہ کے لئے سانس کی مشق اور مراقبہ کرایا جاتا ہے۔

**نظر کا قانون** | مشقوں کا تذکرہ کرنے سے پہلے نظر کا قانون سمجھ لینا ضروری ہے۔

ذہنی دراصل نگاہ ہے۔ نگاہ یا بصارت جب کسی شئے پر مرکوز ہو جاتی ہے تو اس شئے کو اپنے اندر جذب کر کے دماغ کے اسکرین پر لے آتی ہے۔ اور دماغ اس چیز کو دیکھتا اور محسوس کرتا ہے اور اس میں معنی پہناتا ہے۔ نظر کا قانون یہ ہے کہ جب وہ کسی شئے کو اپنا ہدف بناتی ہے تو دماغ کی اسکرین پر اس شئے کا عکس پندرہ سیکنڈ تک قائم رہتا ہے اور پلک جھپکنے کے عمل سے یہ آہستہ آہستہ مدھم ہو کر حافظہ میں چلا جاتا ہے۔ اور دوسرا



عکس دماغ کی اسکرین پر آ جاتا ہے۔ اگر نگاہ کو کسی ہدف پر پندرہ سیکنڈ سے زیادہ مرکوز کر دیا جائے تو ایک ہی ہدف بار بار دماغ کی اسکرین پر وارد ہوتا ہے اور حافظہ پر نقش ہوتا رہتا ہے۔ مثلاً ہم کسی چیز کو پلک جھپکائے بغیر مسلسل ایک گھنٹہ تک دیکھتے ہیں تو اس عمل سے نگاہ قائم ہونے کا وصف دماغ میں پیوست ہو جاتا ہے اور دماغ میں یہ پیوستگی ذہنی انتشار کو ختم کر دیتی ہے۔ ہوتے ہوتے اتنی مشق ہو جاتی ہے کہ شئے کی حرکت صاحبِ مشق کے اختیار اور تصرّف میں آ جاتی ہے۔ اب وہ شئے کو جس طرح چاہے حرکت دے سکتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ نگاہ کی مرکزیت کسی آدمی کے اندر قوتِ ارادی کو جنم دیتی ہے اور قوتِ ارادی سے انسان جس طرح چاہے کام لے سکتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کا اصل اصول بھی یہی ہے کہ انسان کسی ایک نقطہ پر نگاہ کو مرکوز کرنے پر قادر ہو جائے۔ نگاہ کی مرکزیت حاصل کرنے میں کوئی نہ کوئی ارادہ بھی شامل ہوتا ہے۔ جیسے جیسے نگاہ کی مرکزیت پر عبور حاصل ہوتا ہے اسی مناسبت سے ارادہ مستحکم اور طاقتور ہو جاتا ہے۔ ٹیلی پیتھی جاننے والا کوئی شخص جب یہ ارادہ کرتا ہے کہ اپنے خیال کو دوسرے آدمی کے دماغ کی اسکرین پر منعکس کر دے تو اس شخص کے دماغ میں یہ ارادہ منتقل ہو جاتا ہے۔ وہ شخص اس ارادے کو خیال کی طرح محسوس کرتا ہے۔ اگر وہ شخص ذہنی طور پر یک سو ہے تو یہ خیال تصور اور احساسات کے مراحل سے گزر کر مظہر بن جاتا ہے۔ اگر اسی ارادہ کو بار بار منتقل کیا جائے تو دماغ اگر یک سو نہ بھی ہو تو یک سو ہو کر اس خیال کو قبول کر لیتا ہے اور ارتکازِ توجہ سے خیال عملی جامہ پہن کر منظرِ عام پہ آ جاتا ہے۔

ٹیلی پیتھی، محض خیالات کو دوسرے تک منتقل کرنے کا علم ہی نہیں ہے بلکہ اس علم کے ذریعے ہم اپنی زندگی کا مطالعہ کر کے زندگی کو خوش آئند تصورات سے لبریز کر سکتے ہیں۔ زندگی خواہشات، تمنّاؤں اور آرزوؤں کے تانے بانے پر قائم ہے۔

زندگی بنیادی طور پر خواہشات کے خمیر سے مرکب ہے۔ بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو اس کے اندر پہلی خواہش بھوک کی صورت میں جلوہ گر ہوتی ہے اور جب ماں بچہ کو سینے سے لگاتی ہے تو بچہ اپنی اس خواہش کی تکمیل اس طرح کرتا ہے جیسے یہ ماں کے پیٹ سے ہی یہ عمل سیکھ کر آیا ہے۔ خواہشات کی تکمیل کے مراحل طے کرنے کا دوسرا نام نشوونما ہے۔ خواہشات کی تکمیل دو طرح ہوتی ہے۔ ایک شعوری طور پر اور دوسرے لاشعوری طور پر۔ شعور اور لاشعور دراصل ایک ورق کے دو صفحے ہیں۔ ایک صفحہ پر خیالات اور تصورات کے نقوش زیادہ روشن اور واضح ہیں۔ دوسرے صفحہ پر دھندلے اور کم روشن۔ جس صفحہ پر نقوش زیادہ روشن اور واضح ہیں اس صفحہ کا نام لاشعور ہے اور جس صفحہ پر نقوش دھندلے اور کم روشن ہیں اس صفحہ کا نام شعور ہے۔ روحانیت میں یہ بات مشاہدہ کرائی جاتی ہے کہ روشن اور واضح خیالات میں ٹائم اسپیس نہیں ہوتا۔ غیر واضح خیالات اور تصورات کا ہر قدم ٹائم اسپیس کے ساتھ بندھا ہوتا ہے۔ ہم جب کسی ایک خواہش اور اس کی تکمیل کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہمارے سامنے یہ بات آتی ہے۔ خواہش کو جب الگ معنی پہنا دیئے جاتے ہیں تو اس کی الگ ایک حقیقت بن جاتی ہے۔ مثلاً بھوک ایک خواہش ہے اور اس کی تکمیل کا ذریعہ کچھ کھا لینا ہے۔ ایک آدمی بھوک کی تکمیل روٹی اور گوشت کھا کر کر لیتا ہے۔ دوسرا گوشت کی بجائے کسی اور غذا سے پیٹ بھر لیتا ہے۔ شیر گھاس اور پتے نہیں کھاتا، بکری گوشت نہیں کھاتی۔ ایک آدمی کو انتہائی درجہ مٹھائی سے رغبت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس دوسرا شخص نمکین چیزیں زیادہ پسند کرتا ہے۔ اس حقیقت سے ایک فردِ واحد بھی انکار نہیں کر سکتا کہ انسان کی زندگی میں خوشی اور غم کا تعلق براہِ راست خیالات اور تصورات سے وابستہ ہے۔ کوئی خیال ہمارے لئے مسرت انگیز ہوتا ہے اور کوئی خیال انتہائی کربناک۔ ڈر، خوف، شک، حسد،



طمع، نفرت و حقارت، غرور و تکبر، خودنمائی وغیرہ وغیرہ سب خیالات کی پیداوار ہیں اور اس کے برعکس محبت، ایثار، یقین، انکساری اور حزن و ملال کا ہونا بھی خیالات کی کارفرمائی ہے۔ بیٹھے بیٹھے یہ خیال بجلی کی طرح کوند جاتا ہے کہ ہمارے یا ہماری اولاد کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آ جائے گا، حالاں کہ حادثہ پیش نہیں آیا۔ لیکن یہ خیال آتے ہی حادثات سے متعلق پوری پریشانیاں گڑی در گڑی ہم اپنے اندر محسوس کرتے ہیں۔ اور اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔ یہی حال خوشی اور خوش حال زندگی کا ہے۔ جب کوئی خیال تصور بن کر ایسے نقطہ پر مرکوز ہو جاتا ہے جس میں شادمانی اور خوش حالی کی تصویریں موجود ہوں تو ہمارے اندر خوشی کے فوارے اُبلنے لگتے ہیں۔

غم اور خوشی دونوں تصورات سے وابستہ ہیں۔ اور تصورات خیالات سے جنم لیتے ہیں۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

# ٹائم اسپیس

آپ نے ایسے مریض ضرور دیکھے ہوں گے کہ ان کے دماغ میں یہ بات نقش ہو گئی ہے کہ وہ اگر گھر سے باہر نکلیں گے تو ان کا ایکسیڈنٹ ہو جائے گا۔ خیال کی طاقت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ وہ گھر سے باہر نکلنا چھوڑ دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے ذہن میں چھپکلی یا بلی کا خوف بیٹھ جاتا ہے۔ اور یہ خوف ان کے دماغ سے اس طرح چمٹ جاتا ہے کہ وہ ذہنی مریض بن کر رہ جاتے ہیں۔ حالانکہ اس خوف کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ بس ایک مفروضے کے تحت خیال خوف بن کر دماغ پر چھا جاتا ہے۔

میرے پاس ایک مریضہ لائی گئی جس کو یہ وہم ہو گیا تھا کہ اس کے اوپر جادو کیا گیا ہے اور اس جادو کی وجہ سے کھانے کے بعد اس کے پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ شوہر اس بات کو بے بنیاد قرار دیتے تھے۔ میری تشخیص بھی یہی تھی کہ محض وہم ہے۔ علاج کے سلسلے میں ہضم سے متعلق کچھ دوائیں دے دی گئیں لیکن مرض میں افاقہ کی بجائے اضافہ ہو گیا اور درد کی شدت اتنی بڑھی کہ مریضہ کو دماغی دورے پڑنے لگے۔ اسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ علاج پر کئی ہزار روپے خرچ ہونے کے باوجود 'مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی' کے مصداق مرض دگرگوں ہو گیا۔ اس کے بعد نفسیاتی اسپتال میں ایک ماہ تک علاج ہوتا رہا۔ پھر عامل حضرات سے رجوع کیا گیا۔ جب کسی بھی صورت سے فائدہ نہ ہوا تو مریضہ کو



میرے پاس دوبارہ لایا گیا۔ میں نے نہایت اطمینان اور سکون کے ساتھ ان کے تمام حالات سنے اور ان سے کہا میں دیکھ کر بتاؤں گا کہ آپ کے اوپر کس قسم کا اثر ہے اور ان کو ہدایت کی کہ آپ دو تین روز کے بعد معلوم کر لیں۔ پندرہ روز تک وہ اپنے بارے میں مجھ سے پوچھتی رہیں اور میں ان سے فرصت نہ ملنے کی معذرت کرتا رہا۔ جب ان کا یقین اس نقطہ پر مرکوز ہو گیا کہ میرے سوا ان کا علاج کوئی نہیں کر سکتا تو میں نے ان سے کہا "آپ کے اوپر زبردست اثر ہے اور اس کا علاج یہ ہے کہ آپ صبح اذان سے پہلے اتنے بج کر اتنے منٹ پر بند آنکھوں سے میرا تصور کر کے بیٹھ جائیں۔ میں اپنی روحانی قوت سے یہ اثر ختم کر دوں گا۔" اب آپ مریضہ کی زبان سے ان کا حال سنئے۔ مریضہ نے مجھے بتایا:

اس خیال سے کہ صبح وقت مقررہ پر میری آنکھ نہ لگ جائے میں ساری رات جاگتی رہی۔ گھڑی دیکھ کر وقت مقررہ پر آنکھیں بند کر کے بیٹھ گئی۔ میں نے محسوس کیا کہ آپ کے اندر سے میرے دماغ میں لہریں منتقل ہو رہی ہیں۔ جیسے ہی یہ لہریں میرے دماغ سے ٹکرائیں میں نے دیکھا کہ میں ایک پرانے قبرستان میں ہوں۔ وہاں دو پرانی قبروں کے درمیان ایک جگہ میں نے مٹی کھود دی اور اس میں سے ایک گڑیا برآمد ہوئی۔ اس گڑیا کے سینے پر دل کی جگہ میرا نام لکھا ہوا تھا۔ میں نے وہ گڑیا قبرستان کے کنوئیں میں ڈال دی اور اسی وقت پیٹ کا درد ختم ہو گیا۔

وقت مقررہ پر میں نے صرف یہ عمل کیا کہ اپنے خیال کی قوت سے مریضہ کو یہ بتایا کہ آپ کے اوپر جو اثر تھا وہ ختم ہو گیا ہے جب کہ حقیقت یہ ہے کہ ان کے اوپر کوئی اثر یا جادو نہیں تھا۔

قانون تخلیق کے تحت انسان تین پرت کا مجموعہ ہے۔ ایک پرت صفاتی ہے، دوسرا پرت ذاتی ہے اور تیسرا پرت ذات اور صفات کو الگ الگ کرتا ہے۔ اسی پرت کو ہم

www.islamiurdubook.blogspot.com

جسدِ خاکی کہتے ہیں۔

ہر پرت کے محسوسات جُداگانہ ہیں۔ ذات کا پرت وہم اور خیال کو بہت قریب سے دیکھتا، سمجھتا اور محسوس کرتا ہے۔ صفات کا پرت وہم اور خیال کو تصور بنا کر جسدِ خاکی کو منتقل کر دیتا ہے اور تصورات کو معنی کا لباس پہنا کر خوشی یا غم کا مفہوم دیتا ہے۔ اگر اس کو ایسی معلومات فراہم کی جائیں جو کسی خوبصورت باغ سے متعلق ہوں تو اس کے اندر رنگین لہریں، رنگین روشنیاں، خوشبو کے طوفان، حسن کے رجحانات رونما ہونے لگتے ہیں اور اگر ایسی معلومات فراہم کی جائیں جو کسی حادثہ سے تعلق رکھتی ہوں تو اس کے اندر رنگین روشنیوں کی بجائے تاریکی، خوشبو کی جگہ بدبو اور حُسن کی جگہ بدصورتی، خوشی کی جگہ غم، امید کی بجائے مایوسی اور محبت کی جگہ نفرت جیسے رجحانات رونما ہونے لگتے ہیں۔

قدرت نے جس پرت کو غیر جانب دار (NEUTRAL) بنایا ہے اس میں دو قسم کے نقوش ہوتے ہیں۔ ایک نقشِ باطن جس کے اندر لطیف انوار کا ذخیرہ ہوتا ہے اور ٹائم اسپیس (TIME-SPACE) کا عمل دخل نہیں ہوتا۔ دوسرا نقش ظاہر، جس کے اندر غرض پسندی، حسد، ذہنی تعیش، احساسِ کمتری، کم ظرفی اور تنگ نظری جیسے جذبات تشکیل پاتے ہیں۔

اصل بات خیالات کو معنی پہنانے کی ہے۔ خیالات کو جو معنی دیئے جاتے ہیں وہ تصور بن جاتا ہے اور پھر یہی تصور مظاہراتی خدوخال اختیار کر کے ہماری زندگی کی راہ متعین کرتا ہے ــــ غم و اندوہ سے لبریز یا آرام و آسائش سے بھرپور۔

تصورات میں اگر پیچیدگی ہے تو یہ الجھن، اضطراب اور پریشانی کا جامہ پہن لیتا ہے اور جب ایسا ہوتا ہے تو نقشِ باطن میں خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ یہی خراشیں خلاقی امراض کی بنیاد ہیں۔ ان ہی خراشوں سے بے شمار امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً مرگی،



دماغی فتور کا عارضہ، مالیخولیا، خفقان، کینسر، بھگندر، دق اور سل وغیرہ۔

جب تک ہماری بنیادی خواہشات غیر آسودہ رہتی ہیں ہم مغموم رہتے ہیں۔ یہ غیر آسودگی ہمیں غیر مطمئن اور مضمحل رکھتی ہے۔ زندگی کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ ہم ایسی چیز کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں جس میں مسرت کا پہلو نمایاں ہو۔ چونکہ ہم غم زدہ یا پرمسرت زندگی گزارنے کے قانون سے ناواقف ہیں اس لئے زیادہ تر یہ ہوتا ہے کہ ہم مسرت کی تلاش میں اکثر و بیشتر غلط سمت قدم بڑھاتے رہتے ہیں اور ناواقفیت کی بنا پر اپنے لئے ایسا راستہ منتخب کر لیتے ہیں جس میں تاریکی کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ ہم جب زندگی کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہمارے سامنے یہ بات آتی ہے کہ زندگی کے روز و شب اور ماہ و سال آدھے سے زیادہ آزردگی اور مایوسی میں گزر جاتے ہیں۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ ہم نہیں جانتے کہ وہ کون سا راستہ ہے جس راستے میں مسرت کی روشن قندیلیں اپنی روشنی بکھیر رہی ہیں۔ وہ کون سی فضا ہے جس میں شبنم موتی بن جاتی ہے۔ وہ کون سا ماحول ہے جو معطر اور پرسکون ہے۔ وہ کون سی خوشبو ہے جس سے شعور روشن ہو جاتا ہے۔ ہم ناخوش اور غیر مطمئن اس لئے ہوتے ہیں کہ ہمارے اندر جو خواہش پیدا ہوتی ہے وہ غیر شعوری ہے اور ہم خواہش کے پس پردہ ضرورت سے ناواقف ہیں۔

# کہکشانی نظام

بڑی مشکل یہ پیش آگئی ہے کہ ہم رگ پٹھوں کی بناوٹ اور ہڈیوں کے ڈھانچے کو انسان کہتے ہیں حالانکہ یہ انسان وہ انسان نہیں ہے جس کو قدرت انسان کہتی ہے۔ ہم اس رگ پٹھوں سے مرکب انسان کو اصل انسان کا لباس کہہ سکتے ہیں۔

مثال :

جب ہم مرجاتے ہیں تو ہمارے جسم میں کسی قسم کی اپنی کوئی حرکت نہیں رہتی۔ اس جسم کے ایک ایک عضو کو کاٹ ڈالئے، پورے جسم کو گھسیٹئے، مضروب کیجئے، اس مردہ جسم کو ایک طرف ڈال دیجئے، کچھ بھی کیجئے، جسم کی طرف سے اپنی کوئی مدافعت، کوئی حرکت عمل میں نہیں آئے گی۔ اس میں زندگی کا کوئی شائبہ کسی لمحہ بھی پیدا ہونے کا امکان نہیں ہے۔

اب ہم اسی مثال کو دوسری طرح بیان کرتے ہیں :

آپ نے قمیص پہنی ہوئی ہے۔ اگر آپ یہ چاہیں کہ قمیص بذاتِ خود جسم سے الگ رہ کر بھی حرکت کرے تو یہ بات ممکنات میں سے نہیں ہے۔ جب تک قمیص جسم کے اوپر ہے جسم کی حرکت کے ساتھ اس کے اندر بھی حرکت موجود ہے۔ اگر آستین ہاتھ کے اوپر ہے تو ہاتھ ہلانے سے آستین کا ہلنا بھی ضروری ہے۔ آپ یہ چاہیں کہ ہاتھ تو حرکت



کرے لیکن آستین میں حرکت پیدا نہ ہو، ایسا ہونا بعید از قیاس ہے۔ جب تک ہاتھ کے اوپر آستین ہے ہاتھ کی حرکت کے ساتھ آستین کا ہلنا ضروری ہے۔ بالکل یہی حال جسم کا بھی ہے۔

جسم کو جب ہم لباس کہتے ہیں تو اس سے ہمارا مقصد یہ ہوتا ہے کہ رگ پٹھوں اور ہڈیوں کے پنجر سے مرکب خاکی جسم، رُوح کا لباس ہے۔ جب تک رُوح موجود ہے جسم بھی متحرک ہے اور اگر رُوح موجود نہیں ہے تو رُوح کے لباس (جسم) کی حیثیت قمیص کی طرح ہے۔

انسان دو تقاضوں سے مرکب اور متحرک ہے۔ ایک تقاضہ جبلّی ہے اور دوسرا فطری۔ جبلّی تقاضہ پر ہم بااختیار ہیں اور فطری تقاضہ پر ہمیں کسی حد تک تو اختیار ہے مگر اس ارادہ کو کلیتاً رد کرنے پر اختیار نہیں رکھتے۔ ایک ماں اپنے بچے سے محبت کرتی ہے۔ بچہ مرجاتا ہے، ماں رو دھو کر بالآخر صبر کرلیتی ہے۔ عرفِ عام میں ماں کی محبت کو فطری تقاضہ کہا جاتا ہے۔ دراصل یہ تقاضہ فطری نہیں، جبلّی ہے۔ ماں کی محبت کو اگر فطری جذبہ قرار دیا جائے تو بچہ کی جدائی کے غم میں اپنے بچہ کے ساتھ ہی مرجائے گی یا بچہ کی یاد اس کے حواس کا شیرازہ بکھیر دے گی لیکن ایسا نہیں ہوتا۔

اس کے برعکس فطری تقاضے بھوک اور نیند کے سلسلے میں غور کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ کوئی آدمی بھوک رفع کرنے کے لئے خوراک میں کمی بیشی تو کرسکتا ہے لیکن یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ کبھی کچھ نہ کھائے یا پیاس کا تقاضا پورا کرنے کے لئے بالکل پانی نہ پیئے۔ یا ساری عمر جاگتا رہے یا پوری زندگی سوتا رہے۔ ان حقائق کی روشنی میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جذبات فطری ہوں یا جبلّی، بہرکیف ان کا تعلق خیالات سے ہے۔ جب تک

کوئی تقاضہ خیال کی صورت میں جلوہ گر نہیں ہوگا ہم اس سے بے خبر رہیں گے۔ ہمارے اوپر حواس (بصارت، سماعت، گویائی، لمس) کا انکشاف نہیں ہوگا۔

انسان کے اندر یہ خواہش فطری ہے کہ وہ یہ معلوم کرے کہ خیالات کیوں آتے ہیں اور کہاں سے آتے ہیں اور خیالات کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے مل کر کس طرح زندگی بنتے ہیں۔

عام زبان میں تفکر کو اَنا کا نام دیا جاتا ہے۔ اور اَنا یا تفکر ایسی کیفیات کا مجموعہ ہے جن کو مجموعی طور پر شعور دیکھتے ہیں۔ اس طرح کی تخلیق ستارے بھی ہیں اور ذرے بھی۔ ہمارے شعور میں یہ بات یا تو بالکل نہیں آتی یا بہت کم آتی ہے کہ تفکر کے ذریعے ستاروں، ذروں اور تمام مخلوق سے ہمارا تبادلۂ خیال ہوتا رہتا ہے۔ ان کی اَنا یعنی تفکر کی لہریں ہمیں بہت کچھ دیتی ہیں۔ اور ہم سے بہت کچھ لیتی بھی ہیں۔ تمام کائنات اسی وضع کے تبادلۂ خیال کا ایک خاندان ہے۔ مخلوق میں فرشتے اور جنات ہمارے لئے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ تفکر کے اعتبار سے ہمارے زیادہ قریب ہیں اور تبادلۂ خیال کے لحاظ سے ہم سے زیادہ مانوس ہیں۔

کہکشانی نظاموں اور ہمارے درمیان بڑا مستحکم رشتہ ہے۔ پے در پے جو خیالات ہمارے ذہن میں آتے ہیں وہ دوسرے نظاموں اور ان کی آبادیوں سے ہمیں وصول ہوتے رہتے ہیں۔ یہ خیالات روشنی کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ روشنی کی چھوٹی بڑی شعاعیں خیالات کے بے شمار تصویرخانے لے کر آتی ہیں۔ ان ہی تصویرخانوں کو ہم اپنی زبان میں توہم، تخیل، تصور اور تفکر کا نام دیتے ہیں۔ سمجھا یہ جاتا ہے کہ یہ ہماری اپنی اختراعات ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ بلکہ تمام مخلوق کے سوچنے کی طرز میں ایک نقطۂ مشترک رکھتی ہیں۔ وہی نقطۂ مشترک تصویرخانوں کو جمع کر کے ان کا علم دیتا ہے۔ یہ علم نوع اور فرد کے شعور پر منحصر ہے۔ شعور جو اسلوب اپنی اَنا کی اقدار کے مطابق قائم کرتا ہے تصویرخانے اسی اسلوب کے سانچے



میں ڈھل جاتے ہیں۔

اس موقع پر یہ بتا دینا ضروری ہے کہ تین نوعوں کے طرزِ عمل میں زیادہ اشتراک ہے۔ ان ہی کا تذکرہ قرآنِ پاک میں انسان، فرشتہ اور جنات کے نام سے کیا گیا ہے۔ یہ نوعیں کائنات کے اندر سارے کہکشانی نظاموں میں پائی جاتی ہیں۔ قدرت نے کچھ ایسا نظام قائم کیا ہے جس میں یہ تین نوعیں تخلیق کا رکن بن گئی ہیں۔ ان ہی کے ذہن سے تخلیق کی لہریں خارج ہو کر کائنات میں منتشر ہوتی ہیں۔ اور جب یہ لہریں معین مسافت طے کر کے معین نقطہ پر پہنچتی ہیں تو کائناتی مظاہر کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ کائنات زمانی اور مکانی فاصلوں کا نام ہے۔ یہ فاصلے اَنا کی چھوٹی بڑی مخلوط لہروں سے بنتے ہیں۔ ان لہروں کا چھوٹا بڑا ہونا ہی تغیّر کہلاتا ہے۔

یہ قانون بہت زیادہ فکر سے ذہن نشین کرنا چاہئیے کہ جس قدر خیالات ہمارے ذہن میں دَور کرتے ہیں ان کا تعلق قریب اور دُور کی ایسی اطلاعات سے ہوتا ہے جو اس کائنات میں کہیں نہ کہیں موجود ہیں۔ یہ اطلاعات لہروں کے ذریعے ہم تک پہنچتی ہیں۔

سائنس والے روشنی کو زیادہ سے زیادہ تیز رفتار قرار دیتے ہیں۔ لیکن وہ اتنی تیز رفتار نہیں ہے کہ زمانی اور مکانی فاصلوں کو منقطع کر دے۔ البتہ اَنا کی لہریں لامتناہیت میں بیک وقت ہر جگہ موجود ہیں۔ زمانی اور مکانی فاصلے ان کی گرفت میں رہتے ہیں۔ بہ الفاظ دیگر یوں کہہ سکتے ہیں کہ ان لہروں کے لئے زمانی اور مکانی فاصلے موجود ہی نہیں ہیں۔ روشنی کی لہریں جن فاصلوں کو کم کرتی ہیں اَنا کی لہریں ان ہی فاصلوں کو بجائے خود موجود نہیں جانتیں۔ اس بات کی تصدیق قرآن حکیم میں حضرت سلیمانؑ کے سلسلے میں بیان کردہ واقعہ سے بھی ہوتی ہے۔

**حضرت سلیمانؑ کا دربار** | حضرت سلیمان علیہ السلام کے عظیم الشان اور بے مثال دربار میں انسانوں کے علاوہ جن اور حیوانات بھی درباری خدمات کے لئے حاضر رہتے تھے اور اپنے مراتب اور سپرد کردہ خدمات پر بے چون وچرا عمل کرتے تھے۔

دربارِ سلیمانؑ پورے جاہ وحشم کے ساتھ منعقد تھا۔ حضرت سلیمانؑ نے جائزہ لیا تو ہُدہُد کو غیر حاضر پایا۔ ارشاد فرمایا۔

"میں ہُدہُد کو موجود نہیں پاتا۔ کیا وہ واقعی غیر حاضر ہے؟ اگر اس کی غیر حاضری بے وجہ ہے تو میں اس کو سخت سزا دوں گا۔ یا ذبح کر ڈالوں گا۔ یا پھر وہ اپنی غیر حاضری کی کوئی معقول وجہ بتائے۔" ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی تھی کہ ہُدہُد حاضر ہو گیا۔ اور حضرت سلیمانؑ کی بازپرس پر اس نے کہا۔

"میں ایک ایسی یقینی خبر لایا ہوں جس کی اطلاع آپ کو نہیں ہے۔ وہ یہ ہے کہ یمن کے علاقے میں سبا کی ملکہ رہتی ہے اور خدا نے اسے سب کچھ دے رکھا ہے اور اس کا تختِ سلطنت اپنی خوبیوں کے اعتبار سے عظیم الشان ہے۔ ملکہ اور اس کی قوم آفتاب پرست ہے۔ شیطان نے انہیں گمراہ کر دیا ہے اور وہ خدائے لاشریک کی پرستش نہیں کرتے۔"

حضرت سلیمانؑ نے کہا۔

"تیرے جھوٹ اور سچ کا امتحان ابھی ہو جائے گا۔ تو اگر سچا ہے تو میرا یہ خط لے جا اور اس کو ان تک پہنچا دے اور انتظار کر کہ وہ اس کے متعلق کیا گفتگو کرتے ہیں۔"

ہُدہُد جب یہ خط لے کر پہنچا تو ملکۂ سبا سورج دیوتا کی پرستش کے لئے جا رہی تھی۔ ہُدہُد نے راستے ہی میں یہ خط ملکہ کے سامنے ڈال دیا۔



جب یہ خط گرا تو ملکہ نے اٹھا کر پڑھا اور پھر اپنے درباریوں سے کہا۔

"ابھی میرے پاس ایک مکتوب آیا ہے جس میں یہ درج ہے — یہ خط سلیمان کی جانب سے اور اللہ کے نام سے شروع ہے جو بڑا مہربان اور رحم والا ہے۔ تم کو ہم سے سرکشی اور سربلندی کا اظہار نہیں کرنا چاہیئے اور تم میرے پاس خدا کے فرماں بردار بن کر آؤ۔"

ملکہ سبا نے خط کی عبارت پڑھ کر کہا۔ "اے میرے ارکانِ حکومت! تم جانتے ہو کہ میں اہم معاملات میں تمہارے مشورے کے بغیر کبھی کوئی اقدام نہیں کرتی۔ اس لئے اب تم مشورہ دو کہ مجھے کیا کرنا چاہیئے۔"

ارکانِ حکومت نے عرض کیا۔ "جہاں تک مرعوب ہونے کا تعلق ہے اس کی قطعاً ضرورت نہیں ہے کیونکہ ہم زبردست طاقت اور جنگی قوت کے مالک ہیں۔ رہا مشورے کا معاملہ تو آپ جو چاہیں فیصلہ کریں، ہم آپ کے فرماں بردار ہیں۔"

ملکہ نے کہا۔ "جس عجیب طریقے سے سلیمان کا پیغام ہم تک پہنچا ہے وہ ہمیں اس بات کا سبق دیتا ہے کہ سلیمانؑ کے معاملے میں سوچ سمجھ کے کوئی قدم اٹھایا جائے۔ میرا ارادہ یہ ہے کہ چند قاصد روانہ کروں اور وہ سلیمان کے لئے عمدہ اور بیش قیمت تحائف لے جائیں۔"

جب ملکۂ سبا کے قاصد تحائف لے کر حضرت سلیمانؑ کی خدمت میں حاضر ہوئے تو انہوں نے فرمایا۔ "تم اپنے ہدایا واپس لے جاؤ اور اپنی ملکہ سے کہو اگر اس نے میرے پیام کی تعمیل نہیں کی تو میں ایسے عظیم الشان لشکر کے ساتھ سبا والوں تک پہنچوں گا کہ تم اس کی مدافعت اور مقابلے سے عاجز رہو گے۔ اور پھر میں تم کو ذلیل اور رسوا کر کے شہر بدر کر دوں گا۔"

قاصد نے واپس آکر ملکۂ سبا کے سامنے تمام صورتِ حال بیان کی اور حضرت سلیمانؑ کی عظمت و شوکت کا جو حال دیکھا تھا حرف بہ حرف کہہ سنایا اور بتایا کہ ان کی حکومت صرف انسانوں پر نہیں بلکہ جن اور حیوانات بھی ان کے تابع فرمان اور مسخر ہیں۔

ملکہ نے جب یہ سنا تو طے کر لیا کہ بہتر یہی ہے کہ ان کی آواز پر لبیک کہا جائے۔ لہٰذا اس نے سفر شروع کر دیا اور حضرت سلیمانؑ کی خدمت میں روانہ ہو گئی۔

حضرت سلیمانؑ کو معلوم ہو گیا کہ ملکۂ سبا حاضرِ خدمت ہو رہی ہے۔ آپ نے اپنے درباریوں کو مخاطب کر کے کہا "میں چاہتا ہوں کہ ملکۂ سبا کے یہاں پہنچنے سے پہلے اس کا تختِ شاہی اس دربار میں موجود ہو۔"

ایک دیو پیکر جن نے کہا۔ "آپ کا دربار برخاست کرنے سے پہلے ہی میں تخت لا سکتا ہوں۔"

جن کا یہ دعویٰ سن کر ایک انسان نے جس کے پاس کتاب کا علم تھا، یہ کہا "اس سے پہلے کہ آپ کی پلک جھپکے میں یہ تخت آپ کی خدمت میں پیش کر سکتا ہوں۔"

حضرت سلیمانؑ نے رخ پھیر کر دیکھا تو دربار میں ملکۂ سبا کا تخت موجود تھا۔

ٹائم اسپیس کی حد بندیوں میں جکڑے ہوئے شعور کے لئے یہ امر قابلِ غور ہے کہ سینکڑوں میل کی مسافت طے کر کے ملکۂ سبا کا تخت شاہی خیال کی رفتار سے، پلک جھپکتے حضرت سلیمان علیہ السلام کے دربار میں پہنچ گیا۔ یعنی بندے کے خیال کی لہریں تخت کے اندر کام کرنے والی لہروں میں جذب ہو کر تخت کو منتقل کرنے کا ذریعہ بن گئیں۔

انسانوں کے درمیان ابتدائے آفرینش سے بات کرنے کا طریقہ رائج ہے۔ آواز کی لہریں جن کے معنی معین کر لئے جاتے ہیں سننے والوں کو مطلع کرتی ہیں۔ یہ طریقہ اسی تبادلۂ



خیال کی نقل ہے جو اَنَا کی لہروں کے درمیان ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ گونگا آدمی اپنے ہونٹوں کی خفیف سی جنبش سے سب کچھ کہہ دیتا ہے اور سمجھنے کے اہل سب کچھ سمجھ جاتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی پہلے طریقے کا عکس ہے۔ جانور آواز کے بغیر ایک دوسرے کو اپنے حال سے مطلع کر دیتے ہیں۔ یہاں بھی اَنَا کی لہریں خیالات کی منتقلی کا کام کرتی ہیں۔ درخت آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ یہ گفتگو صرف آمنے سامنے کے درختوں میں ہی نہیں ہوتی بلکہ دور دراز ایسے درختوں میں بھی ہوتی ہے جو ہزاروں میل کے فاصلے پر واقع ہیں۔ یہی قانون جمادات میں بھی رائج ہے۔ کنکروں، پتھروں، مٹی کے ذروں میں من و عن اسی طرح تبادلۂ خیال ہوتا ہے۔

روحانی طاقت رکھنے والے انسانوں کے کتنے ہی واقعات اس کے شاہد ہیں۔ ساری کائنات میں ایک ہی شعور کار فرما ہے۔ اس کے ذریعے غیب و شہود کی ہر لہر دوسری کے معنی سمجھتی ہے، چاہے یہ دونوں لہریں کائنات کے دو کناروں پر واقع ہوں۔ غیب و شہود کی فراست و معنویت کائنات کی رگِ جاں ہے جو خود ہماری اپنی رگِ جاں بھی ہے۔ تفکر اور توجہ کر کے ہم اپنے سیارے اور دوسرے سیاروں کے آثار و احوال کا مشاہدہ کر سکتے ہیں۔ اور انسانوں، حیوانوں، جنات اور فرشتوں کی حرکات و سکنات، نباتات اور جمادات کی اندرونی تحریکات بھی معلوم کر سکتے ہیں۔ مسلسل مشق اور ارتکازِ توجہ سے ذہن کائناتی لاشعور میں تحلیل ہو جاتا ہے۔ اور ہمارے سراپا کا معین پرت اَنَا کی گرفت سے آزاد ہو کر ضرورت کے مطابق ہر چیز دیکھتا، سمجھتا اور شعور میں محفوظ کر دیتا ہے۔

یہی روحانیت ہے اور یہی ٹیلی پیتھی (TELEPATHY) ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ روحانیت اپنے اندر ایک وسعت رکھتی ہے اور ٹیلی پیتھی صرف خیالات کے

www.islamiurdubook.blogspot.com

تیاوے کا نام ہے۔

حضرت غوث علی شاہؒ کی کتاب "تذکرۂ غوثیہ" میں مولانا گل حسن صاحب فرماتے ہیں کہ ایک روز راقم نے عرض کیا "حضرت کبھی آپ کو عشق بھی ہوا ہے؟"

حضرت نے فرمایا:

جب ہم گھر سے چل کر بنارس پہنچے تو وہاں ہمارے بھائی فیض الحسن تھانیدار تھے۔ ان سے مل کر طبیعت بہت خوش ہوئی۔ بھائی نے بہت اصرار کیا کہ گھر پر ٹھہرو۔ مگر ہم کو سوائے مسجد کے آرام کہاں تھا۔ گنگا کے کنارے ایک مسجد تھی۔ اس میں ٹھہر گئے۔ مسجد کے ایک طرف گھاٹ تھا اور دوسری طرف شارعِ عام تھی۔ بھائی صاحب بھی روزمرہ وہاں تشریف لاتے تھے۔ کھانا بھی وہی بھیجتے تھے۔ ایک روز عصر کی نماز کے بعد مسجد کی دیوار پر بیٹھے ہوئے ہم سیر کر رہے تھے کہ یکایک ایک نازنین، مہ جبین، غارت گرِ ایمان و دیں، چودہ پندرہ کا سن و سال، قیامت کی چال ڈھال، قوم سے کشمیری برہمن اپنی ہمجولیوں کے جلو میں آفتابِ عالمتاب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی ہمارے سامنے آگئی۔ نظر چار ہوتے ہی ہوش و حواس کھو بیٹھے۔ مگر ابھی اتنی عقل باقی تھی کہ ہم نے مسجد کے ملّا سے کہہ دیا کہ ہمارے بھائی آئیں یا کھانا بھجوائیں تو تم ان سے یہ کہہ دینا کہ ہم چلّے میں بیٹھے ہیں اور سب سامان مجھ کو دے دیا ہے۔ جس وقت ضرورت ہوگی میں کھانا تیار کر کے دے دوں گا۔ ملّا کو یہ بات سمجھا کر ہم نے حجرہ کا دروازہ بند کر لیا۔ اور اس پری رُو کا تصوّر قائم کر کے عالمِ خیال میں گم ہو گئے۔ اس عرصہ میں کھانا پینا، نماز روزہ سب بالائے طاق رکھ دیا۔ آٹھویں دن وہ تصویرِ مجسّم ہو کر سامنے آکھڑی ہوئی۔ اسی دن وہ نازنینِ دل رُبا اپنے شوہر کے ساتھ، تنہائی میں شیرینی رکھے مسجد



کے اندر آموجود ہوئی۔ اس نے حجرہ کی زنجیر کھڑکائی۔ کان میں آواز پڑی تو دل نے کہا مطلوب آپہنچا۔ ہم نے کنڈی کھول دی۔ وہ دونوں حجرے کے اندر آگئے۔ دیکھا تو اس کا شوہر بھی حسن و جمال میں یکتا و بے مثال تھا۔

ہم نے پوچھا: "تم دونوں کس لئے آئے ہو؟"

بولے۔ "ہم کو اولاد کی تمنّا ہے۔"

ہم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد حضرتِ عشق کا ہے ورنہ ابھی تو ان کے دن کھیلنے کودنے اور سیر تماشے کے ہیں۔ کیسی اولاد اور کیسی تمنا! اس حسین قتالہ نے ہماری طرف ٹکٹکی باندھ لی۔ اس کے شوہر سے ہم نے کہا: "ذرا تم باہر جا کر خبر رکھو۔ ہم کو تمہاری بیوی سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔"

وہ غریب دروازہ بند کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر پینتالیس سال کی تھی۔ ہم نے اپنے دل سے کہا: "بولو حضرت! کیا ارادہ ہے۔ اگر اس کو جورو بنانا چاہتے ہو تو میاں بیوی دونوں راضی ہیں اور اگر بہن بنانا چاہتے ہو تو پھر اپنی ماں اور بہن کو کیوں چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے بے تابی اور بے قراری تھی، وہ موجود ہے۔ کہو کیا کہتا ہے؟"

دل نے جواب دیا: "یہ بھی ایک کھیل کھیلنا تھا سو کھیل چکے۔ بس اب کوئی خواہش باقی نہیں رہی۔"

اس کے بعد ہم نے اس سے ایک دو باتیں پوچھ کر اس کے خاوند کو بلا لیا اور ایک تعویذ لکھ کر ان کے حوالے کیا اور کہا "جاؤ، خدا حافظ!"

ان کے جانے کے بعد خیال آیا کہ یہ عشق ضرور کچھ رنگ لائے گا اور طرفِ ثانی

کو بھی ستائے گا۔ یہاں سے چل دینا ہی بہتر ہے۔ یہ سوچ کر ہم آدھی رات گزرنے پر وہاں سے چل دیئے اور جیسں کوس دور جا کر دم لیا۔

دوسرے دن وہ نیک بخت بھی شوہر کے ہمراہ بچہ میں بیٹھی عصر کے وقت اسی مقام پر آپہنچی۔ بال پریشان۔ طبیعت اداس، چہرہ پژمردہ، دل افسردہ اور یاس زدہ۔ میرے قریب آکر زار و قطار روتے ہوئے التجا کی کہ آپ بنارس تشریف لے چلیں۔ جب دونوں نے بہت اصرار کیا تو ہمیں مجبوراً کہنا پڑا کہ ہم یہاں ضروری کام سے آئے ہیں، وہ ہو جائے گا تو ہم دو چار دن میں خود ہی بنارس چلے آئیں گے۔ غرض تسلی و تشفی دے کر ان کو بنارس کی طرف روانہ کیا اور ہم نے لکھنؤ کی راہ لی۔ نہیں معلوم بعد میں اس پر کیا گزری۔

حضرت غوث علی شاہؒ کے اس واقعہ میں یہ بات کھل کر سامنے آجاتی ہے کہ خیالات مسلسل ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں یا کر دیئے جائیں تو معمول خواہ ان خیالات سے متفق نہ ہو لیکن وہ عامل کے خیال کی قوت سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتا۔





# خیالات کے تبادلہ کا قانون

انسان تین دائروں سے مرکب ہے۔

پہلا دائرہ فرد کا شعور ہے۔

دوسرا دائرہ فرد کا لاشعور اور نوعِ انسان کا شعور ہے۔

تیسرا دائرہ نوعِ انسان کا لاشعور اور کائنات کا شعور ہے۔

ایک انسان جس کو ہم فرد کا نام دیتے ہیں وہ ان تین دائروں سے مرکب ہے یعنی فرد کا اپنا شعور اور لاشعور، نوعِ انسان کا شعور، لاشعور، اور کائنات کا شعور۔

تفصیل اس اجمال کی یہ ہوئی کہ ایک فرد کے اندر نوعِ انسان اور کائنات میں موجود ہر مخلوق کی اطلاعات موجود ہیں۔ اور ان اطلاعات کا آپس میں تبادلہ ہوتا رہتا ہے۔ اگر فرد کے ذہن میں جنات اور فرشتوں سے متعلق اطلاعات کا رد و بدل نہ ہو تو فرشتے اور جنات کا تذکرہ زیر بحث نہیں آئے گا۔ بہ الفاظ دیگر کائنات اور کائنات میں موجود جتنی بھی مخلوق ہے اس مخلوق کے خیالات کی لہریں ہمیں منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ خیالات کی منتقلی ہی دراصل کسی مخلوق کی پہچان کا ذریعہ بنتی ہے۔ علیٰ ہذا القیاس ہم بھوک اور پیاس سے اس لئے باخبر ہیں کہ بھوک اور پیاس کی اطلاع ہمارے ذہن پر خیال بن کر وارد ہوتی ہے۔ ہم کسی آدمی سے اس لئے متاثر ہوتے ہیں کہ اس آدمی کی شخص

www.islamiurdubook.blogspot.com

ول کے ذریعے ہمارے اندر کام کرنے والی لہروں میں جذب ہو جاتی ہے۔ جس حد تک ہم کسی خیال کو قبول یا رد کرتے ہیں اسی مناسبت سے ہم کسی فرد سے قریب یا دور ہو جاتے ہیں۔ خیالات کے رد و بدل کا یہ رشتہ ٹوٹ جائے تو ہم ایک دوسرے کو پہچان نہیں سکیں گے۔ خیالات روشنی کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ ان ہی خیالات کو ہم اپنی زبان میں توہم، تخیل، تصور اور تفکر وغیرہ کا نام دیتے ہیں۔ کہنا یہ ہے کہ تمام مخلوق کی سوچنے کی طرزیں ایک نقطۂ مشترک رکھتی ہیں۔ اور یہی نقطۂ مشترک ہمیں دوسری مخلوق کی موجودگی کا علم دیتا ہے۔ انسان کا لاشعور کائنات کے دور دراز گوشوں سے مسلسل ایک ربط رکھتا ہے۔ کیوں کہ یہ ربط ہر وقت قائم ہے اس لئے ہم اپنے خیالات کو ایک نقطہ پر مرکوز کر کے اس ربط کے ذریعے اپنا پیغام کائنات کے دور دراز گوشوں تک پہنچا سکتے ہیں۔

انسان کو حیوانِ ناطق کہا جاتا ہے ـــ ایسا انسان جو الفاظ کی لہروں کے ذریعے اپنے خیالات دوسروں تک پہنچاتا ہے۔ لیکن جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ دوسرے حیوان جن کو حیوانِ غیر ناطق کہا جاتا ہے اپنے خیالات الفاظ کا سہارا لئے بغیر دوسروں تک منتقل کرتے ہیں اور دوسرے حیوان ان خیالات کو قبول کرتے اور سمجھتے ہیں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ الفاظ کا سہارا لئے بغیر بھی خیالات اپنے پورے معنی و مفہوم کے ساتھ رد و بدل ہوتے رہتے ہیں۔ ایسا نہیں ہے کہ دو بیل، دو بکریاں یا دو کبوتر آپس میں باتیں نہیں کرتے یا ایک دوسرے کے جذبات کا انہیں احساس نہیں ہوتا۔ جس طرح ایک انسان الفاظ کے ذریعے اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کرتا ہے بالکل اسی طرح الفاظ کا سہارا لئے بغیر دوسرے حیوان اپنے جذبات و احساسات



کا اظہار کرتے ہیں۔ اور فریقِ ثانی ان جذبات و احساسات کو پورے معنی کے ساتھ نہ صرف یہ کہ سمجھتا ہے بلکہ قبول کرتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے چیونٹی اور حضرت سلیمانؑ کی گفتگو کا تذکرہ کیا ہے۔ وہ بہت غور طلب ہے۔ چیونٹی نے حضرت سلیمانؑ سے باتیں کیں اور حضرت سلیمانؑ نے اس کی گفتگو کو سمجھا۔ ظاہر ہے کہ چیونٹی نے الفاظ میں گفتگو نہیں کی بلکہ اس کے خیالات کی لہریں حضرت سلیمانؑ کے ذہن نے قبول کیں اور ان کو سمجھا۔ اس واقعہ میں یہ حکمت ہے کہ خیالات، احساسات، جذبات، الفاظ کے بغیر بھی سنے اور سمجھے جا سکتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی الفاظ کے تانوں بانوں سے مبرا ہو کر خیالات منتقل کرنے کا ایک علم ہے۔ ہم اگر حضرت غوث علی شاہ صاحبؒ کی طرح کسی ایک فرد کو اپنے خیالات کا ہدف بنا لیں تو وہ ایک فرد ہمارے خیالات کی لہروں سے متاثر ہو کر وہی کچھ کرنے پر مجبور ہے جو ہم چاہتے ہیں۔ اور اگر ہم کائنات کے نقطۂ مشترک سے باخبری حاصل کر لیں اور اپنے خیالات اس نقطۂ مشترک میں منتقل کر دیں تو کائنات ہمارا خیال قبول کرنے پر مجبور ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے "اور ہم نے تمہارے لئے مسخر کر دیا ہے جو کچھ آسمانوں میں ہے اور زمین میں"۔

بات صرف اتنی ہے کہ ہم اس قانون سے واقف ہو جائیں کہ کائنات کی تمام مخلوق کے افراد خیالات کی لہروں کے ذریعے ایک دوسرے سے مسلسل اور پیہم ربط رکھتے ہیں۔ اور ہر فرد کے خیالات لہروں کے ذریعے آپس میں تبادلہ ہوتے رہتے ہیں۔ ہم کیوں کہ تبادلۂ خیال کے اس قانون سے واقفیت نہیں رکھتے اس لئے خیال ہماری گرفت سے باہر رہتا ہے۔ اور ہم زندگی کا زیادہ حصہ خیالات کی شکست و ریخت

میں گزار دیتے ہیں۔ یہ بات عام طور سے کہی جاتی ہے کہ فلاں آدمی کی قوتِ ارادی (WILL POWER) بہت زیادہ ہے۔ ایسا آدمی عام آدمیوں کی نسبت معاملاتِ زندگی زیادہ بہتر طریقے سے انجام دیتا ہے۔ قوتِ ارادی سے مراد یہ ہے کہ اس آدمی کے اندر خیالات کی شکست و ریخت بہت کم ہوتی ہے۔ اور ذہن ایک نقطہ پر مرکوز رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے وہ کسی شخص کو زیادہ آسانی سے متاثر کرسکتا ہے۔ جن لوگوں میں قوتِ ارادی کمزور ہوتی ہے وہ اپنی زندگی کا کوئی خاص نصب العین متعین کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ قوتِ ارادی کو بروئے کار لانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم اس بات سے وقوف حاصل کرلیں کہ ہماری پوری زندگی خیال کے گرد گھومتی ہے۔ کائنات اور ہمارے درمیان جو مخفی رشتہ ہے وہ بھی خیال کے اوپر قائم ہے۔

روحانیت میں خیال اس اطلاع کا نام ہے جو ہر آن اور ہر لحظہ ہمیں زندگی سے قریب کرتی ہے۔ پیدائش سے بڑھاپے تک زندگی کے سارے اعمال محض اطلاع کے دوش پر رواں دواں ہیں۔ کبھی ہمیں یہ اطلاع ملتی ہے کہ ہم ایک بچہ ہیں، پھر ہمیں یہ اطلاع ملتی ہے کہ یہ دَور جوانی کا ہے اور پھر یہی اطلاع بڑھاپے کا روپ دھار لیتی ہے۔ سرد، خشک، تلخ و شیریں حالات سے گزر کر ہم موت سے قریب ہوجاتے ہیں اور ہم یہ جان لیتے ہیں کہ اب اس دنیا سے ہمارا رشتہ منقطع ہوگیا ہے۔

خیال اور زندگی یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ ہماری پوری زندگی خیال کے گرد گھومتی ہے اور یہ کہ کائنات اور ہمارے درمیان جو مخفی رشتہ ہے وہ بھی خیال پر قائم ہے۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ دماغ میں خیالات کی اس شکست و ریخت کو کم سے کم کیا جائے اور اس کا ایک ہی طریقہ ہے کہ دماغ میں شک اور وسوسوں کو کم سے کم



جگہ دی جائے۔ یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ قوتِ ارادی میں کمزوری کی سب سے بڑی وجہ دماغ میں شک کی موجودگی ہے۔ ذہن کو شک سے نجات دلانے کے لئے یہ معلوم ہونا بہت ضروری ہے کہ آخر شک ذہنِ انسانی میں کیوں کر جنم لیتا ہے۔

ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ وسوسوں اور شک کی بنا وہم اور بے یقینی پر ہے اور اسی کو مذہب میں شک اور ایمان کہا گیا ہے۔ آدمی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں طے کرتا ہے یعنی ایک سیکنڈ کا کوئی فریکشن (FRACTION) خواہ اس کی زندگی سو برس کیوں نہ ہو لیکن وہ ان ہی لمحوں میں تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ خور طلب امر یہ ہے کہ آدمی اپنی زندگی بسر کرنے کے لئے ذہن میں وقت کے یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے جوڑتا ہے اور ان ہی ٹکڑوں سے کام لیتا ہے۔ ہم یا تو وقت کے اس ٹکڑے سے آگے دوسرے مسلسل ٹکڑے پر آجاتے ہیں یا وقت کے اس ٹکڑے سے پلٹتے ہیں۔ اس کو اس طرح سمجھنا چاہئے کہ آدمی ابھی سوچتا ہے کہ میں کھانا کھاؤں گا لیکن اس کے پیٹ میں گرانی ہے۔ اس لئے وہ یہ ارادہ ترک کردیتا ہے۔ وہ کب تک اس ترک پر قائم رہے گا اس کے بارے میں اسے کچھ معلوم نہیں۔ علیٰ ہٰذالقیاس اس کی زندگی کے اجزائے ترکیبی یہی افکار ہیں جو اسے ناکام یا کامیاب بناتے ہیں۔ ابھی وہ ایک ارادہ کرتا ہے پھر اسے ترک کردیتا ہے — چاہے منٹوں میں ترک کرتا ہے، چاہے گھنٹوں میں، چاہے مہینوں میں، چاہے سالوں میں۔ بتانا یہ مقصود ہے کہ "ترک" آدمی کی زندگی کا جزوِ اعظم ہے۔

بہت سی باتیں ہیں جن کو وہ دشواری، مشکل، پریشانی، بیماری، بے زاری، بے عملی، بے چینی وغیرہ وغیرہ کہتا ہے۔ اب دوسری طرف وہ ایک چیز کا نام رکھتا ہے سکون۔ یہی وہ سکون ہے جس میں وہ ہر قسم کی آسانیاں تلاش کرتا ہے۔ ہم یہ نہیں

کہتے کہ یہ سب حقیقی ہیں بلکہ ان میں زیادہ تر مفروضات ہیں۔ یہی وہ چیزیں ہیں جو انسان کو آسان معلوم ہوتی ہیں۔ اور یہی رجحان ہے جو آسائیوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ دراصل انسان کے دماغ کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ آسائیوں کی طرف دوڑتا ہے اور ہر مشکل سے بھاگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ دو سمتیں ہیں اور ان سمتوں میں آدمی افکار کے ذریعے سفر کرتا ہے۔ اس کی ہر حرکت کا منبع ان دو سمتوں میں سے ایک سمت ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ ابھی ہم نے ایک تدبیر کی۔ اس وقت جب ہم اس تدبیر کی تنظیم کر رہے تھے وہ ہر طرح مکمل تھی اور اس کی سمت بھی صحیح تھی لیکن صرف چند قدم چلنے کے بعد ہمارے ذہن میں تبدیلی ہوئی۔ تبدیلی ہوتے ہی افکار کا رُخ بدل گیا۔ نتیجہ میں سمت بھی تبدیل ہو گئی۔ اب ہم جس منزل کی طرف رواں دواں تھے وہ منزل غیب میں چلی گئی۔ اور ہمارے پاس باقی کیا رہا؟ —— ٹٹولنا اور ٹٹول کر قدم اٹھانا۔ یہی وجہ ہے کہ ایک کروڑ آدمیوں میں صرف ایک آدمی ایک قدم اٹھاتا ہے جو صحیح سمت میں اٹھتا ہے۔ اور پیچھے نہیں ہٹتا۔ واضح رہے کہ یہ تذکرہ یقین اور شک کی درمیانی راہوں کا ہے۔ اب رہی فکر کی بات، تو اس کے دماغ کا محور وہم اور شک پر ہے۔ یہی وہ وہم اور شک ہے جو اس کے دماغ کے خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتا رہتا ہے۔ جس قدر اس شک کی زیادتی ہوگی اسی قدر دماغی خلیوں (CELLS) میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوگی۔ یہاں یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ یہی وہ دماغی خلیے ہیں جن کے زیرِ اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں۔ اور اعصاب کی تحریکات ہی زندگی ہیں۔ کسی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنا ہی مشکل ہے جتنا کہ فریب کو جھٹلانا۔ اس کی مثال یہ ہے کہ انسان جو کچھ ہے خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے۔ وہ ہمیشہ اپنی کمزوریوں کو چھپاتا ہے اور ان کی جگہ مفروضہ خوبیاں بیان



کرتا ہے جو اس کے اندر موجود نہیں ہیں۔

آدمی جس معاشرے میں تربیت پا کر جوان ہوتا ہے وہ معاشرہ اس کا عقیدہ بن جاتا ہے۔ اس کا ذہن اس قابل نہیں رہتا کہ اس عقیدے کا تجزیہ کر سکے۔ چنانچہ وہ عقیدہ یقین کا مقام حاصل کر لیتا ہے حالاں کہ وہ محض فریب ہے۔ اس کی بڑی وجہ ہم بتا چکے ہیں کہ آدمی جو کچھ خود کو ظاہر کرتا ہے حقیقتاً وہ ایسا نہیں ہے بلکہ اس کے بالکل برعکس ہے۔

اس قسم کی زندگی گزارنے میں اُسے بہت سی مشکلات پیش آتی ہیں، ایسی مشکلات جن کا حل اس کے پاس نہیں ہے۔ اب قدم قدم پر اُسے خطرہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کا عمل تلف ہو جائے گا۔ اور بے نتیجہ ثابت ہوگا۔ بعض اوقات یہ شک یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ آدمی یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی زندگی تلف ہو رہی ہے۔ اور اگر تلف نہیں ہو رہی ہے تو سخت خطرے میں ہے۔ اور یہ سب کچھ ان دماغی خلیوں کی وجہ سے ہے جن میں تیزی سے ٹوٹ پھوٹ واقع ہو رہی ہے۔

جب آدمی کی زندگی وہ نہیں ہے جسے وہ گزار رہا ہے، جسے وہ پیش کر رہا ہے، جس پر اس کا عمل ہے اور وہ اس عمل سے وہ نتائج برآمد کرنا چاہتا ہے جو اس کے حسبِ خواہ ہوں لیکن دماغی خلیوں کی تیزی سے ٹوٹ پھوٹ اور ردّ و بدل قدم قدم پر اس کے عملی راستوں کو بدلتی رہتی ہے۔ اور وہ یا تو بے نتیجہ ثابت ہوتے ہیں یا ان سے نقصان پہنچتا ہے۔ یا ایسا شک پیدا ہوتا ہے جو قدم اٹھانے میں رکاوٹ بنتا ہے۔

آدمی کے دماغ کی ساخت دراصل اس کے اختیار میں ہے۔ ساخت سے مراد دماغی خلیوں میں تیزی سے ٹوٹ پھوٹ، اعتدال میں ٹوٹ پھوٹ یا کم ٹوٹ

پھوٹ ہوتا ہے۔ یہ محض اتفاقیہ امر ہے کہ دماغی خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہو۔ جس کی وجہ سے وہ شک سے محفوظ رہتا ہے لیکن جس قدر شک اور بے یقینی دماغ میں کم ہوں گی اسی مناسبت سے آدمی کی زندگی کامیاب گزرے گی۔ اور جس مناسبت سے بے یقینی اور شک زیادہ ہوگا، زندگی ناکامیوں میں بسر ہوگی۔

آدمی کی بدقسمتی یہ ہے کہ اس نے اللہ تعالیٰ کے عطا کئے ہوئے علوم کو خود ساختہ اور غلط بنیادوں پر پرکھا اور ان سے انکاری ہوگیا۔ اللہ تعالیٰ نے ہر علم کی بنیاد روشنی کو قرار دیا ہے۔ یہ بات قرآن پاک کی آیتوں میں تفکر کرنے سے سمجھ میں آتی ہے (ہم پچھلے صفحات میں یہ بتا چکے ہیں کہ خیالات روشنی کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں)۔ آدمی کو چاہئے یہ تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ روشنیوں کی قسمیں اور روشنیوں کا طرزِ عمل معلوم کرتا لیکن اس نے کبھی اس طرف توجہ نہیں کی اور یہ چیز ہمیشہ پردے میں رہی۔ آدمی نے اس پردے میں جھانکنے کی کوشش اس لئے نہیں کی کہ یا تو اس کے سامنے روشنیوں کا کوئی پردہ موجود ہی نہیں تھا یا اس نے روشنیوں کے پردے کی طرف کبھی توجہ ہی نہیں کی۔ وہ باقاعدے علوم کرنے کی طرف متوجہ ہی نہیں ہوا جو روشنیوں کے علاوہ ملاء سے تعلق رکھتے ہیں۔ اگر آدمی یہ طرزِ عمل اختیار کرتا تو اس کے دماغی خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہو سکتی تھی۔ اس حالت میں وہ زیادہ سے زیادہ یقین کی طرف قدم اٹھاتا اور شکوک لے اتنا زیادہ پریشان نہ کرتے جتنا کہ اب اسے پریشان کئے ہوئے ہیں۔ اس کی تحریکات میں جو عملی رکاوٹیں واقع ہوتی ہیں وہ کم سے کم ہوتیں۔ لیکن ایسا نہیں ہوا۔ اس نے روشنیوں کی قسمیں معلوم نہیں کیں نہ روشنیوں کی طبیعت کا حال معلوم کرنے کی کوشش کی۔ وہ تو یہ بھی نہیں جانتا کہ روشنیاں بھی طبیعت اور ماہیت رکھتی ہیں اور روشنیوں میں رجحانات بھی موجود ہیں۔ اسے یہ بھی نہیں



معلوم کہ روشنیاں ہی اس کی زندگی ہیں اور اس کی حفاظت کرتی ہیں۔ وہ صرف مٹی کے پتلے سے واقف ہے۔ اس پتلے سے جس کے اندر اس کی اپنی کوئی زندگی موجود نہیں ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ وہ سڑی ہوئی مٹی سے بنایا گیا ہے۔ اور دوسری جگہ فرمایا گیا ہے کہ وہ بجنی مٹی (خلاء) ہے۔ اس کے اندر اپنی ذاتی کوئی حقیقت موجود نہیں ہے۔ حقیقت تو اللہ تعالیٰ نے پھونکی ہے۔

روشنیوں کے علم سے ناواقفیت اللہ تعالیٰ کے اس بیان سے منحرف کرتی ہے۔ جہاں تک انحراف واقع ہوتا ہے وہاں تک شک اور وہم بڑھتا ہے۔ ایمان اور یقین ٹوٹ جاتے ہیں۔

یاد رکھئے روحانیت اور دیگر تمام مخفی علوم میں بشمول ٹیلی پیتھی یقین کو بنیادی اہمیت حاصل ہے کیونکہ ہر ارادے اور ہر عمل کے ساتھ یقین کی روشنیاں بھی کام کرتی ہیں۔ اگر یقین کی ان روشنیوں کو الگ کر دیا جائے تو ہر عمل اور ہر حرکت لایعنی ہو کر رہ جائے گی۔ ہم کہنا یہ چاہتے ہیں کہ جب تک ارادے میں یقین کی روشنیاں شامل نہ ہوں اس پر عمل درآمد نہیں ہوتا۔ ماہرین روحانیت یقین کی تعریف اس طرح کرتے ہیں۔

"یقین وہ عقیدہ ہے جس میں شک نہ ہو"

ارادہ یا یقین کی کمزوری دراصل شک کی وجہ سے جنم لیتی ہے۔ جب تک خیالات میں تذبذب رہے گا یقین میں کبھی بھی پختگی نہیں آئے گی۔ مظاہر اپنے وجود کے لئے یقین کے پابند ہیں۔ کیونکہ کوئی خیال یقین کی روشنیاں حاصل کر کے ہی مظہر بنتا ہے۔

ماہرین نفسیات نے جو مشقیں قوتِ ارادی کو تقویت پہنچانے کے لئے مرتب کی ہیں ان سب کا منشاء دراصل یقین کو پختہ کرنا ہوتا ہے۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

**ارتکازِ توجہ**

شک اور یقین کا درمیانی فاصلہ ستّر سال پر مشتمل ہے اور ہر فاصلہ زیادہ سے زیادہ ایک ثانیہ کے برابر ہے۔ اللہ تعالیٰ اس معمہ کو خود حل کر دیتا ہے "لاریب ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی ہے جس کا یقین غیب پر ہے۔" یہاں اللہ تعالیٰ نے دو باتیں کہی ہیں۔ "لاریب" کہہ کر ریب یعنی شک کی نفی کر دی، اب صرف غیب باقی رہ گیا جس کو یقین کا درجہ حاصل ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ اللہ تعالیٰ دماغ میں شک کو جگہ دینے کی اجازت نہیں دیتے۔ صرف یقین کو اس بات کی اجازت ہے کہ آدمی کے ذہن میں داخل ہو جائے۔ اسی کا نام ایمان بالغیب ہے جو ہدایت دیتا ہے۔ ہدایت کا منشا بہت اہم ہے۔ وہ یہ کہ کوئی چیز کسی آدمی نے خواہ نہ دیکھی ہو، نہ سمجھی ہو، نہ جانی ہو، نہ پہچانی ہو مگر اس پر یقین حاصل ہو۔ یہاں ہدایت کی ایک کائنات بن جاتی ہے۔ اور یہ سلسلہ آنکھوں کے سامنے سے آدمی کے چاروں طرف سے اُسے محیط کر لیتا ہے۔

مسلسل ارتکازِ توجہ اور مشق سے کسی ایک نقطہ پر خیالات کی روشنیاں اس حد تک مرکوز رہیں کہ شک اور بے یقینی یقین کی روشنیوں کا درجہ حاصل کر لیں تو خیال اور ارادہ کے تحت اس کا مظہر بننا ضروری ہو جاتا ہے۔ حضرت غوث علی شاہؒ کے واقعہ میں ارتکازِ توجہ سے یقین کا عملی مظاہرہ آپ پڑھ چکے ہیں۔ اسی قسم کا ایک اور واقعہ ہم نے اپنے بزرگوں سے سُنا ہے۔

ایک نامی گرامی تاجر کی بیٹی جب پندرہ سولہ کے سن کو پہنچی تو اس کے ساتھ جمعرات کی رات کو عجیب واقعہ ہوا۔ وہ سو کر اٹھی تو اس کے ہاتھ مہندی سے رنگے ہوئے تھے۔ جیسے ہی سورج نصف النہار کو پہنچا اس پر اچانک بے ہوشی کا دورہ پڑا



اور اس کے بعد سے ہر جمعرات کو وہ وقتِ مقررہ پر بے ہوش ہونے لگی۔ ڈاکٹروں نے ہسٹریا کا علاج کیا لیکن جب کوئی فائدہ نہیں ہوا تو عامل حضرات کے پاس لے جایا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ لڑکی کے اوپر جن یا آسیب کا اثر ہے۔ تعویذ گنڈوں، جھاڑ پھونک اور فلیتے جلانے سے بھی مقصد حاصل نہیں ہوا تو حاذق حکیموں سے رجوع کیا گیا اور مسلسل چار سال تک علاج ہوتا رہا۔ پھر یہ ہونے لگا کہ جس روز لڑکی پر بیہوشی کا دورہ پڑتا اس روز وہ بہت خوش اور آسودہ نظر آتی۔ نیند سے بیدار ہو کر غسل کرتی، ریشمی جوڑا زیب تن کرتی، خوب بناؤ سنگھار کرتی، آنکھوں میں کاجل لگاتی اور چہرے پر غازہ ملتی۔ اس کے لباس سے بھینی بھینی خوشبو پھوٹتی رہتی اور حُسن ایسا نکھر آتا جو کسی نئی نویلی دلہن کے چہرے پر حیا اور آسودگی کی نشاندہی کرتا ہے۔ جب کوئی اس اہتمام کا سبب پوچھتا تو حیا کی ایک سُرخی اس کے چہرے پر بکھر جاتی اور وہ زیرِ لب صرف اتنا بتاتی "وہ آ رہے ہیں۔ اگر میں ایسا نہ کروں تو وہ ناراض ہو جائیں گے۔" سنگھار کے بعد وہ اپنے کمرے میں جاتی اور کمرے میں ہر چیز قرینے سے سجا کر بستر پر بیٹھ جاتی جیسے کسی کے انتظار میں ہو۔ ٹھیک سورج کے زوال کے وقت اس پر بے خودی کا دورہ پڑتا جو رات گئے تک جاری رہتا۔

ڈاکٹروں اور حکیموں کا ایک بورڈ بیٹھا اور سب نے متفقہ فیصلہ دیا کہ لڑکی کی شادی کر دی جائے تو ہسٹریا کے دورے ختم ہو جائیں گے۔ لڑکی کو جب معلوم ہوا تو اس نے شدید مخالفت کی۔ لیکن ماں نے اس کی مخالفت کی پرواہ نہیں کی اور خاندان کے ایک صحت مند نوجوان سے شادی کر دی گئی۔ شادی کے دوسرے ہی روز لڑکی نے اپنے شوہر کو سخت و سُست کہہ کر اپنے کمرے سے باہر نکال دیا۔ اور ساتھ ہی

یہ بھی کہا کہ اگر آئندہ وہ اس کے پاس آنے کی جرأت کی تو وہ اس کا "راز" فاش کر دیگی اور وہ خاندان میں منہ دکھانے کے قابل نہیں رہے گا۔ بڑے بوڑھوں نے صلح صفائی کی کوشش کی اور جب مسئلے کا کوئی حل سامنے نہیں آیا تو عزت بچانے کی خاطر عدالت سے رجوع کرنا چاہا لیکن لڑکے نے انہیں ایسا کرنے سے روک دیا۔ اور بیوی کو طلاق دے دی۔ دونوں خاندانوں میں لڑائی جھگڑے کا ایک طوفان اٹھ کھڑا ہوا۔ جب خاندان کے بڑے بوڑھے اکٹھے ہوئے اور لڑکے کو بلایا گیا تو اس نے کہا۔ "سچ بات یہ ہے کہ اس کے سامنے جاتے ہی میری ساری طاقت سلب ہو جاتی ہے۔" لڑکے کے بیان کو سب نے غلط جانا اور اس پر لعن طعن کرنے لگے۔ اور بالآخر اس نے دوسرے دن خودکشی کر لی۔

تاجر نے بہت کوشش کی کہ بیٹی کی دوسری شادی ہو جائے مگر جب کسی طرح بھی کامیابی نہیں ہوئی تو دوبارہ علاج کی طرف متوجہ ہوا۔ کسی دوست نے ایک حکیم صاحب کا تذکرہ کیا جو کئی سو میل کے فاصلے پر کسی گاؤں میں مطب کرتے تھے۔ خدا نے ان کے ہاتھ میں اتنی شفا دی تھی کہ دور دراز سے لوگ آتے تھے اور شفایاب ہو کر جاتے تھے۔ وہ کسی سے کوئی معاوضہ بھی نہیں لیتے تھے۔

پروگرام یہ بنا کہ جمعہ کے دن مریضہ کو ساتھ لے کر روانہ ہوں اور چار روز کے اندر مذکورہ گاؤں پہنچ جائیں۔ تاکہ جمعرات کو بے ہوشی کا دورہ حکیم صاحب خود اپنی آنکھوں سے دیکھ لیں۔ اس طرح مرض کی تشخیص میں آسانی ہوگی۔

گاؤں پہنچے تو حکیم صاحب کے مطب کے سامنے مریضوں کا ہجوم تھا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا آج اور کل حکیم صاحب کمرے میں بند ہو کر عبادت کرتے ہیں اور وہ پرسوں جمعہ کے روز ملاقات کریں گے۔ دوسرے دن لڑکی کے اوپر معمول کے مطابق دورہ



پڑا اور رات گئے حالت سنبھلی۔

تاجر کو لوگوں سے یہ بھی معلوم ہوا کہ حکیم صاحب نے ادھیڑ عمر ہونے کے باوجود شادی نہیں کی ہے۔ جب کوئی ان سے شادی کا تذکرہ کرتا ہے تو وہ عموماً ٹال جاتے ہیں۔ جب زیادہ اصرار ہوتا ہے تو کہتے ہیں میری شادی ہو چکی ہے۔ اور کمرہ میں لٹکے ہوئے ایک فوٹو کی جانب اشارہ کر کے کہتے ہیں یہ تصویر جو آپ دیکھ رہے ہیں میری بیوی کی تصویر ہے۔ لوگوں نے یہ بھی بتایا کہ بدھ اور جمعرات کو حکیم صاحب اپنے دوسرے کمرے میں اندر سے دروازہ بند کر کے عبادت کرتے ہیں۔ اور ان دو دنوں میں وہ کسی سے ملاقات نہیں کرتے۔ یہ بات اب ان کا معمول بن گئی ہے۔

قصہ کوتاہ، تیسرے دن جمعہ کو تاجر صبح سویرے ہی قطار میں جا بیٹھا تاکہ جلدی سے جلدی باری آ جائے۔ گھڑی نے آٹھ بجائے، پھر نو بجے لیکن دروازہ نہ کھلا۔ اب لوگوں نے دروازہ پیٹنا شروع کر دیا۔ لیکن کمرے کے اندر سے کوئی آواز سنائی نہیں دی۔ اس طرح انتظار کرتے کرتے شام ہو گئی۔ لیکن دروازہ نہ کھلنا تھا، نہ کھلا۔ یہ دیکھ کر حکیم صاحب کے گاؤں کے معزز لوگ جمع ہو گئے۔ ہر شخص پریشان تھا کیوں کہ آٹھ سال میں کبھی ایسا نہیں ہوا تھا کہ حکیم صاحب جمعہ کے دن بھی کمرہ بند کر کے عبادت کریں۔ جمعہ کے روز تو وہ نمازِ جمعہ باجماعت ادا کرنے کا خاص اہتمام کرتے تھے۔ جب شام تک دروازہ نہ کھلا تو گاؤں والوں کو یقین ہو گیا کہ حکیم صاحب کمرے میں کسی حادثہ کا شکار ہو گئے ہیں۔ آخر دروازہ توڑنے کا فیصلہ کیا گیا۔ پھر یہ خیال کر کے کہ شاید وہ عبادت میں مصروف ہوں ایک دن مزید انتظار کیا گیا۔ لوگ ہفتہ کے دن تالا توڑ کر اندر داخل ہوئے تو دیکھا کہ کمرہ خالی ہے۔ اور کمرے کا عقبی دروازہ کھلا ہوا ہے۔ کمرے کا سامان جوں کا توں موجود

تھا۔ البتہ ان کی بیگم کی تصویر نیچے چاندنی کے فرش پر پڑی تھی۔ جب اسے اٹھایا گیا تو نیچے سے ایک لفافہ نکلا جس پر تحریر تھا کہ اس لفافہ کو ان صاحب کے سپرد کر دیا جائے جو صوبہ بہار سے اپنی لڑکی ساتھ لائے ہیں۔ تاجر نے جب یہ لفافہ چاک کیا تو اندر سے ایک خط برآمد ہوا جس پر لکھا ہوا تھا "میں نے آپ کی لڑکی کو جمعہ کے دن طلاق دے دی ہے۔ اب وہ کبھی بے ہوش نہیں ہوگی۔ بہتر ہے آپ آج ہی پٹنہ لوٹ جائیں۔ یہاں کے قیام میں آپ کو پریشانی ہوگی۔ جاتے وقت اپنی صاحب زادی کی تصویر بھی لیتے جائیں" تصویر دیکھی تو انہیں سخت حیرت ہوئی۔ یہ ان کی لڑکی کی تصویر تھی۔ گاؤں والے بھی حیران تھے کہ یہ کیا معاملہ ہے۔ ہر شخص ایک دوسرے سے سوال کرتا مگر جواب کسی کے پاس نہ تھا۔ تاجر اپنی بیٹی کی تصویر اور بیٹی کو لے کر گھر لوٹ گئے۔ اس کے بعد ان کی بیٹی پر کبھی بے ہوشی کا دورہ نہیں پڑا۔



# ٹیلی پیتھی کا پہلا سبق

حضرت غوث علی شاہؒ اور بزرگوں سے سنے ہوئے واقعات پر تفکر کرنے سے ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ خیالات منتقل کرنے کے لئے مسلسل کسی ایک نقطہ پر توجہ کا مرکوز ہونا ضروری ہے۔ لیکن اگر ذہنی یکسوئی حاصل نہ ہو تو توجہ کسی ایک نقطہ پر قائم نہیں رہتی۔ ٹیلی پیتھی سیکھنے کے لئے سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ہمارا ذہن ہزاروں لاکھوں خیالات سے نجات حاصل کر کے صرف ایک خیال کو اپنا ہدف بنا لے۔ اور یک سو ہو جائے۔ یک سوئی حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل عمل تلقین کیا جاتا ہے۔

صبح سورج نکلنے سے قبل اور رات کو سوتے وقت آلتی پالتی مار کر شمال رُخ منہ کر کے بیٹھ جائیں ——

۱ — داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے داہنے نتھنے کو اوپر کی طرف سے بند کر لیں۔

۲ — بائیں نتھنے سے پانچ سیکنڈ تک سانس اندر کھینچیں۔

۳ — داہنے نتھنے پر سے انگوٹھا ہٹا لیں اور داہنی چھنگلی سے بائیں طرف کے نتھنے کو بند کر لیں۔

۴ — پانچ سیکنڈ تک سانس کو روک لیں۔

۵ — داہنے نتھنے سے سانس کو پانچ سیکنڈ تک باہر نکالیں۔

۶ — دوبارہ داہنے ہی نتھنے سے سانس پانچ سیکنڈ تک اندر کھینچیں۔

۷ — اب چھنگلیا ہٹا کر دوبارہ داہنے انگوٹھے سے داہنا نتھنا حسبِ سابق بند کرلیں اور سانس کو پانچ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔ پھر بائیں نتھنے سے سانس کو آہستہ آہستہ نکالیں۔

یہ ایک چکر ہوا۔ اسی طرح سے پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ سانس کی مشق کرنے سے پہلے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم میں کسی قسم کا تناؤ نہیں ہونا چاہئے۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں رکھیں۔ سانس کا عمل کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ پیٹ خالی ہو۔ جس جگہ مشق کی جائے وہاں تازہ ہوا گزرتی رہے تاکہ پھیپھڑے کافی مقدار میں آکسیجن جذب کرسکیں۔ سردی کے زمانے میں عمل تنفس کے دوران کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ میٹھی اور کھٹی چیزیں کم سے کم استعمال کریں۔ ایک ڈائری میں روزانہ پیش آنے والے واقعات لکھتے رہیں۔

ٹیلی پیتھی کا طالبِ علم اگر ہر وقت باوضو رہے اور اپنا زیادہ تر وقت تاریکی میں گزارے تو اثرات بہت جلد مرتب ہوتے ہیں۔

رات کا کھانا مغرب کے وقت آدھا پیٹ کھائیں۔ کھانے کے کم سے کم ڈھائی گھنٹے بعد (زیادہ وقفہ گزر جائے تو اور اچھا ہے) سونے سے پہلے پانچ مرتبہ مندرجہ بالا یک سوئی حاصل کرنے والا عمل کریں، پھر آنکھیں بند کرلیں اور یہ تصور کریں کہ نور کا ایک دریا ہے۔ صاحبِ مشق اور ساری دنیا اس نور میں ڈوبی ہوئی ہے۔ یہ تصور اندازہ سے آدھے گھنٹے تک قائم کریں۔ اگر ادھر ادھر کے خیالات آئیں تو اس کی پرواہ نہ کریں اور نہ ہی انہیں رد کرنے کی کوشش کریں۔ خیالات آتے رہیں گے اور از خود گزرتے رہیں گے۔ آپ اپنا عمل جاری رکھیں۔ اس مراقبے کے بعد کوئی دوسرا دنیاوی کام کریں اور اسی تصور میں سو جائیں۔



# مٹھاس اور نمک

سوال ہے کہ مٹھاس کے ترک یا کمی سے انسان کے اندر کیا تبدیلی پیدا ہوتی ہے؟

ہم بتا چکے ہیں کہ انسان کے اندر ہمہ وقت دو دماغ کام کرتے ہیں۔ ایک دماغ شعوری حواس بناتا ہے ـــــ ایسے حواس جو TIME AND SPACE میں جکڑے ہوئے ہیں۔ دوسرا دماغ انسان کا لاشعور ہے اور ایسے حواس بناتا ہے جو ٹائم اور اسپیس سے آزاد ہیں۔ مٹھاس کے اندر کام کرنے والی مقداریں کشش ثقل پیدا کرتی ہیں اور نمک جن مقداروں سے مرکب ہے وہ مقداریں لاشعوری حواس کو متحرک کرتی ہیں۔ تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ جو لوگ مٹھاس کی نسبت نمک زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کے اندر لاشعوری تحریکات زیادہ سرگرم عمل رہتی ہیں۔

مجھے جب یہ قانون معلوم ہوا تو ذہن میں یہ بات آئی کہ اس قانون پر عمل کرکے تجربہ کرنا چاہئے۔ چنانچہ میں نے میٹھی چیزیں کھانا بالکل چھوڑ دیں۔ دو تین ہفتے طبیعت کے اندر سخت اضمحلال واقع ہوتا رہا۔ چند ہفتوں کے بعد طبیعت عادی ہوگئی۔ اضمحلال تو کم ہوگیا لیکن طبیعت بے کیف رہنے لگی اور مزاج میں چڑچڑاپن آگیا۔ دو مہینے کے بعد پہلی بار یہ محسوس ہوا کہ جسم لطیف اور ہلکا ہے۔ یہ بات واضح کردینا ضروری

www.islamiurdubook.blogspot.com

ہے کہ میں مٹھاس کے ترک کے ساتھ ساتھ ذہنی طور پر یکسو ہونے کی مشق بھی کرتا رہا۔

مٹھاس کے ترک سے جب خون میں نمک کی مقدار کا اضافہ ہوا تو پہلی مرتبہ دیواریں کاغذ کی بنی ہوئی نظر آئیں۔ اور زیادہ گہرائی پیدا ہوئی تو مکانیت (SPACE) ٹوٹنے لگی۔ بے خیالی کے عالم میں کمرے میں بیٹھا ہوا تھا۔ ذہن نے کروٹ بدلی اور یہ دیکھ کر حیرانی ہوئی کہ فرش اور چھت کا فاصلہ فی الواقع کوئی فاصلہ نہیں ہے۔ میں نے جب چھت کو چھونا چاہا تو چھت مجھ سے اتنے قریب آگئی کہ میں نے اُسے آسانی سے چھو لیا۔ یعنی چھت اور فرش کا درمیانی فاصلہ ختم ہو گیا۔ مٹھاس چھوٹے ہوئے جب تین ماہ گزرے تو خوابوں کا ایک لامتناہی سلسلہ شروع ہو گیا۔ ایسے خواب جن کی تعبیر صبح بیدار ہونے کے بعد سامنے آجاتی تھی۔

میں نے دیکھا کہ میری بہن بیمار ہے اور سخت کرب کے عالم میں بے چین ہے۔ صبح بیدار ہونے کے بعد مجھے اس بات پر اس لئے تعجب ہوا کہ میں رات کو بہن کے پاس سے آیا تھا اور کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں تھی۔ کچھ دیر گزرنے کے بعد اطلاع ملی کہ بہن کی طبیعت رات اچانک اس قدر خراب ہو گئی ہے کہ ڈاکٹر نے اسپتال میں داخل ہونے کا مشورہ دیا ہے۔

کچھ عرصہ کے بعد خواب میں نظر آیا کہ میرے ایک عزیز دوست کا خط آیا ہے۔ ابھی خط میں کھولنے بھی نہ پایا تھا کہ میری نظر کسی ریلوے اسٹیشن پر پڑی جہاں لوگ اپنے عزیز و اقربا کو خوش آمدید کہنے کے لئے جمع ہیں۔ ریل پلیٹ فارم پر آئی تو میں بھی دوسرے لوگوں کی طرح ایک ڈبے سے دوسرے ڈبے میں کسی کو تلاش کرتا پھر رہا ہوں اور اسی عالم میں میری آنکھ کھل گئی۔ اگلے روز صبح گیارہ بجے مجھے ایک



تار ملا کہ میرے دوست کراچی آرہے ہیں۔ جب کہ بیس سال کے عرصے میں اس عزیز دوست سے نہ کبھی ملاقات ہوئی اور نہ خط و کتابت کا سلسلہ قائم رہا تھا۔

پھر یہ خواب عام تصورات اور عام خیالات سے ہٹ کر اس طرح جلوہ افروز ہوئے کہ میں خود کو ہواؤں میں محوِ پرواز دیکھنے لگا۔ اڑنے کی صورت یہ ہوتی تھی جیسے ہوا میں پرندے اڑتے ہیں۔ لیکن پرندے پروں کو اوپر نیچے کرتے ہیں اور میں پرواز کے دوران ہاتھوں کو اونچا نیچا کرتا تھا۔ بعض اوقات اڑان اتنی اونچی ہو جاتی تھی کہ اوپر سے نیچے دیکھنے سے دہشت اور خوف مسلط ہو جاتا تھا۔ پھر ان خوابوں نے ایک نیا روپ دھارا وہ یہ کہ دور دراز کی چیزیں خواب میں نظر آتیں اور خواب میں قسم قسم کے لذیذ اور شیریں پھل کھانے کو ملتے اور جب میں نیند سے بیدار ہوتا تو زبان پر ان پھلوں کا ذائقہ اور شیرینی کا احساس موجود ہوتا۔ چھ مہینے تک مٹھاس استعمال نہیں کی گئی تو یہ کیفیت وارد ہوئی کہ کھلی آنکھوں سے دور دراز کی چیزیں سامنے آنے لگیں۔ مثلاً یہ کہ میرے ایک دوست سوئٹزرلینڈ میں مقیم تھے۔ بیٹھے بیٹھے مجھے ان کا خیال آگیا۔ میں نے دیکھا کہ میں سوئٹزرلینڈ میں اپنے دوست کے گھر میں موجود ہوں۔ اس کے گھر کا صحن، کمرے اور کمرے کے اندر آرائش کا سامان میں نے اس طرح دیکھا جیسے ایک آدمی اپنے گھر کا ڈرائنگ روم دیکھتا ہے۔ دوست کے ساتھ گفتگو بھی ہوئی۔ میرے لئے یہ تجربہ بالکل نیا اور انوکھا تھا۔ میں نے اپنے دوست کو ایک خط لکھا اور خیالی دنیا میں دیکھے ہوئے گھر کا ایک نقشہ بنایا۔ سمتیں متعین کیں۔ نقشے میں کمروں کی تعداد، صحن کی پیمائش اور FRONT ELEVATION کی سمت لکھ کر یہ خط انہیں پوسٹ کر دیا۔ میرے دوست نے جواباً اس بات پر بہت

حیرت کا اظہار کیا کہ آپ کو کیسے پتہ چل گیا کہ میرے گھر کا نقشہ یہ ہے اور یہ EASTOPEN ہے اور اس میں کتنے کمرے ہیں اور ان کمروں میں کس قسم کا فرنیچر ہے۔ انہوں نے لکھا کہ میں نے خط میں لکھی ہوئی ایک ایک بات کو گھر اور گھر میں آرائش کے سامان سے موازنہ کیا جو حرف بہ حرف صحیح نکلا۔ انہوں نے لکھا کہ واقعہ یہ ہے کہ اتنی زیادہ تفصیل میں بھی بیان نہیں کر سکتا تھا۔

بیٹھا چھوڑے ہوئے جب نو مہینے گزرے تو دماغ میں مخاطب کے خیالات منتقل ہونے لگے۔ جو کچھ اس کے دماغ میں ہوتا تھا وہ میں من و عن بیان کر دیتا تھا۔

میرے ابا جی مسجد سے ظہر کی نماز پڑھ کر تشریف لائے۔ میں چونکہ نماز ادا کرنے کے لئے مسجد نہیں جا سکا تھا۔ اس لئے انہوں نے مجھے بہت سخت سست کہا۔ میں نے عرض کیا ابا جی معاف کر دیں، آئندہ یہ کوتاہی سرزد نہیں ہوگی۔ لیکن جب وہ مسلسل سرزنش کرتے رہے تو یکایک خیال کی ایک لہر آئی اور میں نے دیکھا کہ ابا جی مسجد میں نماز پڑھ رہے ہیں اور بحالتِ نماز گھر کی چھت کا حساب لگا رہے ہیں کہ اتنے پیسے شٹرنگ میں خرچ ہوں گے، اتنے لوہے میں لگیں گے، وغیرہ وغیرہ۔ میں نے ان سے مؤدبانہ عرض کیا ابا جی ایسی نماز کا کیا فائدہ جس میں آدمی گھر کی چھت کا حساب لگاتا رہے۔ اس وقت مجھے بہت زیادہ ندامت ہوئی جب ابا جی نے فرمایا کہ واقعتاً میں نماز میں حساب لگاتا رہا ہوں۔

یہ چند مثالیں اس بات کا بیّن ثبوت ہیں کہ مشق اس کا ترک ٹائم اسپیس کی حد بندیوں کو توڑ دیتا ہے۔ ہم نے مشقوں کے دوران میٹھی چیزوں کے کم سے کم استعمال کا مشورہ اس لئے دیا ہے کہ خیالات کے اوپر سے ٹائم اسپیس کی



گرفت کم سے کم ہو جائے۔

ٹیلی پیتھی کی بنیاد ہی یہ ہے کہ ایک آدمی اپنے خیالات دوسرے آدمی کو بغیر کسی وسیلے کے منتقل کر دے۔ وسیلے سے ہماری مراد یہ ہے کہ دو آدمیوں کے درمیان جو طبعاً فاصلہ اور وقت یعنی مکانیت اور زمانیت واقع ہے وہ ختم ہو جائے۔ جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں خیالات روشنی ہیں، ایسی روشنی جو ٹائم اسپیس سے آزاد ہے کیونکہ ہمیں اس کی عادت نہیں ہے کہ ہم بغیر وسیلے کے اپنی بات دوسروں تک پہنچائیں۔ اس لئے ہمیں یہ چیز حاصل کرنے کے لئے پہلے ذہنی یکسوئی کے ساتھ مشق کرنی پڑتی ہے۔ مشقیں بہت سی ہیں۔ مثلاً شمع بینی، دائرہ بینی، اندھیرا بینی، انگوٹھا بینی، سورج بینی، چاند بینی، آب بینی، آئینہ بینی وغیرہ وغیرہ۔

**آئینہ بینی** آئینہ بینی سے متعلق ایک واقعہ مثال کے طور پر پیشِ خدمت ہے جو جمعہ ۱۴۔ اگست ۱۸۹۶ء کو انگلینڈ کے اخبار "مارننگ لیڈر" میں چھپا۔

گزشتہ ماہ ڈیوڈ تھامس نامی ایک شخص کی لاش جو کہ لارڈ ونڈسر کی جاگیر میں بحیثیتِ کارپینٹر کام کرتا تھا، کارڈف کے قریب، فیروائر نامی موضع کے پاس پائی گئی۔ کسی نے اس کو گولی مار کر ہلاک کر دیا تھا۔ تلاش کے باوجود نہ تو قاتل کا کوئی سراغ مل سکا اور نہ ہی سببِ قتل کا علم ہوا۔ تمام شہادتوں کی رو سے ڈیوڈ ایک خاموش طبع آدمی تھا۔ اُسے سب ہی پسند کرتے تھے۔ اس کے گھریلو تعلقات بھی خوشگوار تھے۔ وہ کارڈنگ شائر کے ایک چھوٹے سے قصبے ایبران کا باشندہ تھا لیکن گزشتہ کئی سال سے گلمورگن شائر میں رہ رہا تھا۔ اس نے اسی جگہ ایک معزز خاتون سے شادی کی تھی۔

چند ماہ قبل اسے لارڈ ونڈسر کی جاگیر میں بڑھئی کی حیثیت سے ملازمت ملی تھی۔ اس لئے وہ کارڈف سے تھوڑا ہی دور ایک گاؤں سینٹ ناگان میں مقیم تھا۔ اُسے اس گاؤں میں آئے زیادہ دن نہیں ہوئے تھے کہ حادثہ کی رات کو یہ المیہ پیش آ گیا۔

حادثے کی رات اس نے اپنا کام وقت سے کچھ دیر پہلے ہی ختم کر دیا تھا تاکہ وہ اپنے کیبن کے آگے اُگی ہوئی گھاس اور جھاڑ جھنکاڑ کاٹ سکے۔

سہ پہر کے وقت جب وہ کام سے بیزار ہو کر کیبن میں گیا تو اس کی بیوی نے اس سے کہا کہ وہ بچوں کو باہر تفریح کے لئے لے جائے۔ اس نے کوئی جواب نہ دیا۔ اس کی بیوی نے بھی جو کیبن کے دوسرے حصے میں کام کر رہی تھی، اس پر زیادہ توجہ نہیں دی۔ تاہم اسے اتنا یاد رہا کہ اس کے شوہر نے اوپر جانے کے بعد ہاتھ منہ دھویا اور کپڑے بدلنے کے بعد بچوں کو ساتھ لئے بغیر ہی چلا گیا تھا۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ باہر اس کی کسی دوست سے ملاقات ہو گئی اور دونوں ٹہلتے ہوئے شراب خانے میں چلے گئے جہاں انہوں نے کچھ بیئر پی اور پھر دس بجے شب ایک دوسرے سے جُدا ہو گئے۔ اس وقت تھامس بہت خوش تھا اور وہ تیزی سے چلتا ہوا گھر کی طرف روانہ ہو گیا۔ کچھ ہی دیر بعد وہ سڑک کے ایک سنسان مقام پر پہنچا۔ اسی لمحے ایک دوسرے راہ گیر نے پستول چلنے کی آواز اور ایک دردناک چیخ سنی۔ اس راہ گیر کو گولی چلنے کے فوراً بعد ایک ایسا آدمی تیز تیز چلتا ہوا دکھائی دیا جس کے انداز سے پریشانی مترشح تھی۔

اس مقام سے دو سو گز آگے راہ گیر کو سڑک کے کنارے لاش پڑی دکھائی دی۔ جب اس نے لوگوں کو مدد کے لئے پکارا تو معلوم ہوا کہ لاش ڈیوڈ تھامس کی ہے



اسے تقریباً سو گز کے فاصلے سے گولی ماری گئی تھی۔ مگر وہ فوراً ہی نہیں مر گیا۔ بلکہ دہشت کے عالم میں کچھ دور تک دوڑتا چلا گیا تھا۔ سڑک پر کافی دور تک خون کی لکیر صاف دکھائی دے رہی تھی۔

اس قتل اور قاتل کی شناخت کے سلسلے میں "کارڈف سائیکولوجیکل سوسائٹی" کی جانب سے آئینہ بینی کرنے والی ایک ۱۹ سالہ لڑکی نے آئینہ بینی کے ذریعے عجیب و غریب انکشافات کئے۔ کچھ دنوں کے بعد اس لڑکی کو فیئر وائر لے جایا گیا۔ وہ اس سے قبل وہاں کبھی نہیں گئی تھی۔ وہاں جا کر اس نے سابقہ طریقے کے ذریعے قتل سے متعلق تمام تفصیلات بیان کر دیں۔

اس عجیب و غریب واقعہ کی اطلاع اخبار "ویسٹرن میل" والوں کو بھی ہو گئی۔ لڑکی کے بیان کو مشکوک سمجھتے ہوئے انہوں نے کہا کہ وہ اخبار کے دو نمائندوں کی موجودگی میں اس تجربے کو دُہرائے۔ لڑکی نے اس پیشکش کو قبول کر لیا۔ چنانچہ ایک رات اس تجربے میں حصہ لینے والے تمام افراد اس شراب خانے کے باہر جمع ہو گئے جہاں مقتول ڈیوڈ تھامس نے اپنی زندگی کا آخری جام پیا تھا۔ شراب خانے سے وہ آئینہ بین لڑکی چل پڑی۔ اس کے ہمراہ "ویسٹرن میل" کے نمائندے بھی تھے۔ وہ خاموشی سے چلتی رہی تھی کہ ایک جگہ وہ خود ہی بول اٹھی "میں اپنی نگاہوں کے سامنے ایک پستول دیکھ رہی ہوں۔ اس کا رُخ میری جانب ہے۔ پستول نیا اور چمکدار ہے۔ اس پستول کا دہانہ کشادہ نظر آ رہا ہے۔ اور نال میری جانب اٹھی ہوئی ہے۔"

چالیس گز مزید آگے بڑھنے کے بعد لڑکی نے دوبارہ کہا "میں کسی کے قدموں کی چاپ سُن رہی ہوں۔ مجھے ایک آدمی دکھائی دے رہا ہے۔"

"کہاں ؟" نمائندوں نے سوال کیا۔

"بالکل ہمارے سامنے، وہ سڑک کے کنارے لگی ہوئی باڑھ کے ساتھ رینگ رہا ہے۔ غالباً اس کوشش میں ہے کہ کوئی اسے دیکھ نہ لے۔"

"اس کا حلیہ کیا ہے اور اس نے کیسے کپڑے پہن رکھے ہیں ؟"

آئینہ بین لڑکی جس پر اس وقت جذب کی سی کیفیت طاری تھی تیزی سے بولنے لگی اور اچانک اس کے قدموں میں بھی تیزی آگئی۔ اس کے ہمراہ چلنے والے نمائندوں نے اسے بانہوں سے پکڑ کر سہارا دے رکھا تھا۔ اچانک لڑکی نے ایک جھٹکے سے ایک ساتھی کو آگے دھکیل دیا۔ اس نے تصوراتی شبیہ کو دیکھا تھا اب وہ اس کے تعاقب میں تھی۔ لڑکی کے حلق سے ایک دردناک چیخ نکلی۔ ایک اخباری نمائندے نے لپک کر اسے تھام لیا۔ ورنہ وہ منہ کے بل زمین پر گر جاتی۔ یہ واقعہ عین اس جگہ پیش آیا جہاں ڈیوڈ تھامس کو پستول کی گولی لگی تھی۔

لڑکی کے حلق سے کراہنے کی آوازیں نکلنے لگی تھیں۔ وہ اپنے بازوؤں کو بڑے کرب کے عالم میں موڑ کر پشت کی جانب لے جانے کی کوشش کر رہی تھی۔ اخباری نمائندوں نے دیکھا کہ اس کے ہاتھ کندھوں کے نیچے کسی مقام تک پہنچنے کے لئے بے تاب ہیں۔ انہوں نے اس کو مضبوطی سے سہارا دیا اور وہ لڑکھڑاتی ہوئی آگے بڑھتی چلی گئی۔

لڑکی کی حالت لحظہ بہ لحظہ نازک ہوتی جارہی تھی۔ اس کی آنکھیں چڑھ گئی تھیں اور صرف پتلیاں نظر آرہی تھیں۔ انداز سے ظاہر ہو رہا تھا کہ جیسے وہ قریب المرگ ہو۔

"اسے چھوڑ دو۔" ایک اخباری نمائندے نے کہا اور لڑکی کا ہاتھ چھوڑ دیا گیا۔ وہ کراہتی ہوئی زمین پر آرہی۔ اس کے کراہنے سے انتہائی کرب ظاہر ہو رہا تھا۔ اور وہ



مرتے ہوئے کسی جاندار کے سے انداز میں کراہتی ہوئی یوں ساکت ہو گئی جیسے مر چکی ہو۔

"بولو دوست، تم کون ہو؟" ایک نمائندے نے بہ آواز بلند کہا۔

لڑکی نے بہت دھیمی آواز میں اٹک اٹک کر جواب دیا۔ "ڈیوڈ.... تھ.... تھ.... تھامس۔"

"تم ہم سے کیا چاہتے ہو ؟"

"مجھے گولی مار کر ہلاک کیا گیا تھا۔" لڑکی نے جواب دیا۔ لیکن اس کا لہجہ مردانہ تھا۔

"تمہیں کس نے گولی ماری تھی ؟"

لڑکی نے ایک نام بتایا جسے اخباری نمائندوں نے نوٹ کر لیا۔

"اب تم ہم سے کیا چاہتے ہو دوست ! ہم کیا کریں ؟" سوال کیا گیا۔

آہستہ آہستہ لڑکی کے لب حرکت کر رہے تھے۔ جیسے وہ انتہائی کرب کے عالم میں بولنے سے قاصر ہونے کے باوجود بولے بغیر نہ رہ سکتی ہو۔

"میں اپنا انتقام لوں گا۔"

"کس سے ؟"

"جس نے مجھے گولی مار کر ہلاک کیا ہے۔"

اس گفتگو کے بعد لڑکی نے انہیں آلۂ قتل کے بارے میں بتایا۔ اس پستول کو برآمد کر لیا گیا جس سے ایک سال قبل ڈیوڈ تھامس کو ہلاک کیا گیا تھا۔ اس دوران لڑکی مردہ حالت میں (بظاہر) ٹیلی فون کے ایک کھمبے کے قریب لیٹی رہی۔ رفتہ رفتہ اس کی حالت معمول پر آتی چلی گئی اور پھر یکایک وہ چلانے لگی۔ "دیکھو، دیکھو۔" اس کا لہجہ انتہائی خوف زدہ تھا۔ "خون دیکھو۔"

"کہاں ؟"

"یہاں دیکھو!" لڑکی چلائی۔ "خون ۔ خون کے قطرے"

اخباری نمائندوں نے بغور دیکھا لیکن غیر مرئی خون کے قطرے انہیں نظر نہیں آئے

"مجھے یہاں سے دور لے چلو" لڑکی نے اپنے پورے وجود سے کانپتے ہوئے کہا۔

اور پھر یکایک اس کا جسم اکڑ گیا۔ اس نے کہا "وہ ادھر ہے" ایک مرتبہ پھر لڑکی کے لہجے پر شدید خوف کا غلبہ ہوا۔ اور اس کا چہرہ سفید پڑ گیا۔ آنکھوں سے ابھی تک مردنی جھلک رہی تھی۔

"تم کیا دیکھ رہی ہو؟"

"بھوت" لڑکی نے جواب دیا۔

اس کے فوراً بعد ہی اخباری نمائندوں کی ٹیم وہاں سے واپس آگئی۔ ان میں سے ہر ایک اپنی اپنی جگہ خوف زدہ تھا اور ان کے چہرے پیلے پڑ گئے تھے۔

بظاہر یہ واقعہ بہت پیچیدہ اور عقل کی حدود سے باہر ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ آپ ٹیلی پیتھی کے اس مضمون میں پڑھ چکے ہیں کہ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں۔ دماغ نمبر دو جب متحرک ہو کر سامنے آجاتا ہے تو ایسی باتیں سامنے آنے لگتی ہیں جن کی عقل اس کی تشریح نہیں کر پاتی کہ وہ ٹائم اسپیس کی حد بندیوں میں جکڑی ہوئی ہے۔ آئینہ بینی ہو یا اور کسی قسم کی مشق جو دماغ کو خیالات کے ہجوم سے نکال کر کسی ایک نقطہ پر مرکوز کرے اس کے نتائج یہی مرتب ہوتے ہیں کہ نظروں کے سامنے ایسے حالات و واقعات دَور کرنے لگتے ہیں جو عام نظروں سے پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اسی بات کو مختصراً اس طرح کہا جا سکتا ہے کہ جب خیالات کا ہجوم ٹوٹ کر صرف اور صرف ایک خیال پر مرکوز ہو جائے تو



انسان کے اندر چھپی حس اپنی پوری توانائیوں کے ساتھ متحرک ہو جاتی ہے۔

یہ ہم سب کا روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ ہماری زندگی کا تانا بانا دراصل مختلف النوع خیالات پر قائم ہے اور نوعِ انسانی خیالات کے ان ہی چھوٹے بڑے ٹکڑوں پر زندگی گزارتی ہے۔

## مثال :

ہمیں بھوک لگتی ہے۔ بھوک کیا ہے؟ جسمانی نشوونما قائم رکھنے کے لئے بھوک طبیعت کا ایک تقاضہ ہے۔ یہ تقاضہ خیال بن کر ہمارے دماغ پر وارد ہوتا ہے اور ہم اس خیال کی طاقت کے زیرِ اثر کچھ نہ کچھ کھانے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ علیٰ ہذالقیاس زندگی ہر تقاضہ اسی قانون کا پابند ہے۔ زندگی میں کوئی عمل ایسا نہیں ہے جو خیال سے شروع ہو کر خیال پر ختم نہ ہوتا ہو۔ اعصاب جب تکان محسوس کرتے ہیں تو طبیعت ہمیں خیال کے ذریعے اس بات سے مطلع کرتی ہے کہ ہمیں آرام کرنا چاہیئے اور ہم سو جاتے ہیں، وغیرہ وغیرہ۔

# کیفیات و واردات سبق !

لاہور سے منیرہ فاطمہ لکھتی ہیں کہ میں بہت دنوں سے ٹیلی پیتھی سیکھنے کی خواہشمند تھی۔ روحانی ڈائجسٹ میں ٹیلی پیتھی کی پہلی مشق شائع ہوئی تو میرے دل کی مراد پوری ہوئی اور میں نے اللہ کا نام لے کر مشق شروع کر دی۔ مشق کے دوران جو کیفیات مرتب ہوئیں اور جو چیزیں سامنے آئیں ان کی تفصیل پیش خدمت ہے۔

۹-جون : نور کے سمندر میں ڈوب جانے کی مشق کر رہی تھی کہ معلوم نہیں کس وقت نیند کا غلبہ ہوا اور میں سو گئی۔ خواب میں دیکھا کہ اللہ کا نور ہے جس کا رنگ مرکری لائٹ ( MERCURY LIGHT ) کی طرح ہے۔ لیکن اس روشنی میں اتنی زیادہ چمک تھی کہ جب میں نے نظر بھر کر دیکھا تو میری آنکھیں چندھیا گئیں۔ اس کے بعد اس مقام کی زیارت کی جہاں شہیدوں کی روحیں رہتی ہیں۔

فجر کی نماز کے بعد خواب میں دیکھا کہ کالی تیز طوفان ہے اور میں دروازے کھڑکیاں بند کرنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ مگر وہ بند نہیں ہوتیں۔ اتنے میں ایک گوالا آتا ہے اور مجھے خاص طور سے دودھ دیتا ہے جو کہ بہت گاڑھا ہے۔ وہ مجھے یہ دودھ



پینے کی تلقین کرتا ہے۔ اس کا نام علم دین ہے۔ دروازہ کھلا چھوڑ کر جب میں آنگن سے واپس کمرے میں آتی ہوں تو آسمان کی طرف دیکھتی ہوں۔ میرے سر کے عین اوپر ایک نہایت روشن ستارہ ہے جو بہت خوب صورت ہے۔ اس کے اردگرد ہالہ ہیں۔ پہلے تو میں اسے دیکھ کر ڈر جاتی ہوں مگر پھر مطمئن ہو کر اللہ کی حمد و ثنا میں مشغول ہو جاتی ہوں۔

۱۰-جون : آج رات بھی نور کے دریا میں ڈوبنے کا تصور کرتے کرتے سو گئی۔ خواب میں دیکھا کہ ایک نہایت باریک پٹی زمین اور آسمان کے درمیان معلق ہے اور یہ زمین سے آسمان کی طرف جانے کا راستہ ہے جو بہت زیادہ روشن ہے۔ میری نظریں اس روشن راستہ کو عبور کر کے جب آسمان میں داخل ہوئیں تو میں نے اللہ کی آواز سنی۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا " تم اس راستے پر (نوری راستہ جو زمین و آسمان کے درمیان ہے) چلنا چاہتی ہو تو لوگوں کو نیکی اور ہمدردی کی ہدایت کرو۔"

۱۱-جون : مراقبۂ نور کے درمیان یوں محسوس ہوا جیسے کسی نے میرے سامنے سے ایک کالی اسکرین ہٹا دی۔ شگاف کے اندر جب میں نے غور سے دیکھا تو مجھے عجیب عجیب سی چیزیں نظر آئیں۔ مثلاً ایک بہت بڑی میز، بہت خوبصورت اور بڑا سا پیالہ وغیرہ وغیرہ۔

۱۳-جون : مراقبۂ نور کے دوران یوں محسوس ہوا جیسے میری نظروں کے سامنے نور کا ایک عظیم اور لامحدود سمندر ہے جس میں ساری کائنات ڈوبی ہوئی ہے۔ ایسے میں میں نے اپنے آپ کو اندر سے کھوکھلا پایا اور دیکھا کہ میں تو جسم کے نام پر محض ایک باریک سا ورق ہوں۔ جہاں چاہوں، جب چاہوں جا سکتی ہوں۔ لہٰذا اپنے استاد کے پاس فضائے بسیط میں تیرتے ہوئے جانے کا سوچا۔ خیال کے آتے ہی اپنے آپ کو اڑتا

ہوا محسوس کرنے لگی اور میرا رُخ خود بخود کراچی کی طرف ہو گیا۔

۱۵۔جون : نور کے دریا میں غرق ہو گئی۔ ایک بڑی سی کتاب دیکھتی ہوں۔ کھول کر پڑھتی ہوں۔ اس میں فارسی زبان میں کچھ لکھا ہوا ہے۔ اس تحریر کے ساتھ ہی ساتھ اوپر کی طرف پینٹنگز (PAINTINGS) بنی ہوئی ہیں یعنی ہر تصویر کے بارے میں تفصیل درج ہے۔ ایک تصویر دیکھی جو نور کے سمندر کی عکاسی ہے۔ نیلی شعاعوں کا بہت بڑا سمندر ہے جو حدِ نظر تک پھیلا ہوا ہے۔ شعاعوں کی اس قدر زیادتی ہے کہ دیکھ کر خوف آتا ہے۔ سمندر بہت بڑی بڑی لہروں اور گہرے بادلوں کی صورت میں موجود ہے۔ جب میں دوسرا ورق پلٹتی ہوں تو ایک پینٹنگ ہے جس میں ایک نہایت ہی گہرے، ہلکے نیلے رنگ کا بہت بڑا سمندر ہے۔ اس کے بیچوں بیچ ایک بہت باریک مگر نیلگوں سفید روشنی کا راستہ ہے۔ راستہ کے دائیں طرف ایک بہت بڑا درخت ہے۔ راستہ کے اختتام پر ایک نہایت ہی شفیق اور معصوم بزرگ کھڑے ہیں۔ ان کا لباس مرکری لائٹ جیسا ہے۔ سمندر میں مرکری روشنی اس قدر ہے کہ میں دوبارہ دیکھنے کی جرأت نہ کر سکی۔ مگر ہمت کر کے دیکھا کہ وہ بزرگ راستے کے اختتام پر استقبال کرنے کے لئے کھڑے ہیں۔ ان پر ایک عجیب سی روشنی پڑ رہی ہے جو اُن کے پیچھے دیوار میں سے آ رہی ہے۔ وہ اس دیوار کو نہیں دیکھ رہے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے سمندر جو کہ بہت ہی گہرے نیلے بادلوں اور مرکری شعاعوں کا مجموعہ ہے، اس راستے کو ڈبو دے گا۔ اور پھر یوں ان بزرگ کا بھی پتہ نہیں چلے گا۔ مگر ایسا نہیں ہے کیوں کہ سمندر صرف راستہ تک آتا ہے اور پھر واپس چلا جاتا ہے۔

میں نے جب سے یہ مشقیں شروع کی ہیں نہ جانے کیوں میرے چہرے پر ہر وقت



مسکراہٹ رہتی ہے۔ اس کے علاوہ چہرے پر بُردباری آگئی ہے اور اللہ تعالےٰ اس قدر رحمٰن و رحیم نظر آتا ہے کہ اس کے قہر و جلال کا تصور بہت کم ہو گیا ہے۔ جی چاہتا ہے کہ بس خاموش رہوں اور اپنے خدا کا تصور کرتی رہوں۔ میرے اندر سے آواز آتی ہے "میری بندی! میں تیرے پاس ہوں، پر تُو مجھ سے ابھی دور ہے۔"

# فرشتے

سانگھڑ سے جناب ممتاز علی لکھتے ہیں کہ پہلے سبق پر عمل کے نتیجے میں مرتب ہونے والی کیفیات پیش کر رہا ہوں۔

رات کو مشق کی اور مشق کے بعد مراقبہ کیا۔ دورانِ مراقبہ میں نے دیکھا کہ میرا پورا وجود خربوزے کی قاشوں کی طرح کھل گیا ہے اور کچھ لوگ جو غالباً فرشتے تھے یا کوئی اور مخلوق تھی، میرے جسم کے اندر سے سیاہ رنگ کے سانپوں جیسی چیزیں نکال نکال کر پھینک رہے ہیں۔

۱۵۔جون : نور کے سمندر میں ڈوبنے کی مشق کرنے میں سخت مزاحمت پیش آ رہی ہے۔ محسوس یہ ہوتا ہے کہ مجھے جنّات پریشان کر رہے ہیں۔ اور میرے اندر گھس کر بیٹھ گئے ہیں۔

۱۶۔جون : نیم غنودگی کی حالت میں ایک مکان دیکھا جس کا رنگ سبز ہے اور اس کے اندر ایک نوجوان اور خوب صورت عورت ٹہل رہی ہے۔ بس ایک لمحہ کی جھلک تھی۔ اس کے بعد منظر نظروں سے غائب ہو گیا۔ دل میں خوشی کی ایک لہر اٹھی کہ کچھ کامیاب ہو رہا ہوں۔ اب کیفیت یہ رہتی ہے کہ دن کے وقت جب

www.islamiurdubook.blogspot.com

آنکھیں بند کرتا ہوں تو اپنے آپ کو سمندر میں ڈوبا ہوا محسوس کرتا ہوں۔ جسم میں طاقت اور چستی اور بھرپور قوتِ ارادی محسوس کر رہا ہوں۔

۱۸-جون : خواب میں خود کو ایک سبز رنگ کی دنیا میں دیکھا جہاں کی ہر چیز مکانات، باغات، مرد اور عورتیں غرض کہ اس دنیا کی ہر چیز سبز ہے۔

# نیند کی دیوی

نیاز احمد، شیخوپورہ۔

جب کسی ایک نتھنے سے سانس اندر کو کھینچتا ہوں تو بمشکل تین، چار سیکنڈ تک کھینچ سکتا ہوں۔ بائیں نتھنے کی نسبت دائیں نتھنے سے سانس لینے میں زیادہ دقت پیش نہیں آتی، حالانکہ سانس باہر خارج کرنے میں پانچ سیکنڈ آسانی سے پورے کر لیتا ہوں اور جب سانس اندر روکتا ہوں تب بھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ میں آسانی سے ۳۰ سیکنڈ تک سانس روک سکتا ہوں لیکن دورانِ مشق پانچ سیکنڈ تک ہی سانس روکتا ہوں۔

"تصورِ نور" کی مشق مکان کی چھت پر چارپائی پر بیٹھ کر کرتا ہوں۔ پہلے دو تین روز تک تو نور کا کوئی تصور قائم نہیں ہو سکا۔ طرح طرح کے خیالات تنگ کرتے رہے مگر اب خیالات کی شدت میں کمی آ گئی ہے۔

۱۴-جون : مشق شروع کی۔ حسبِ معمول خیالات کی فوج ظفر موج نے یلغار کر دی۔ میں نے کسی خیال کو نہ تو روکنے کی کوشش کی اور نہ ہی رد کیا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ کوئی بھی خیال جو آتا، فوراً گزر جاتا۔ پھر چند سیکنڈ، غالباً دو سیکنڈ



تک، نور کی ایک لکیر سی نظر آئی جو ایک طرف سے باریک اور دوسری طرف سے موٹی تھی۔ اور وہ کسی پہاڑ کی طرف جاتی تھی۔

۱۸-جون : میں نے اپنے خود کو ایک سرسبز علاقے میں پایا۔ اور میرے پاؤں کے قریب سے ایک ندی جو روشنی سے بھری ہوئی تھی، لہلہاتے کھیتوں اور باغات سے گزرتی ہوئی ایک پہاڑ کے دامن میں جا کر گم ہو گئی۔

جب میں سانس کی مشق کرتا ہوں تو نیند کی دیوی آ دھمکتی ہے جو بار بار اصرار کرتی ہے کہ میں اس کی آغوش میں چلا آؤں۔ مگر جب میں آدھ گھنٹے کے بعد "تصورِ نور" میں لیٹ جاتا ہوں تو نیند کی وہ پیاری دیوی نہ جانے معلوم کہاں گم ہو جاتی ہے۔

# نور میں ڈوبی ہوئی کائنات

کراچی سے رضیہ سلطانہ نے ۲۰-جولائی سے ۲۷-جولائی تک کی رپورٹ لکھی ہے :

آج سے نور کے سمندر میں غرق ہونے کی مشق شروع کی۔ عشاء کی نماز کے بعد رات گیارہ بجے تصور کیا کہ ساری کائنات نور میں ڈوبی ہوئی ہے اور میں بھی نور کے سمندر میں ہوں۔ مشق شروع کرنے سے قبل پچاس مرتبہ درود شریف اور سو مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا۔ تصور تقریباً پندرہ منٹ کیا لیکن تصور قائم نہ ہو سکا۔ اور چونکہ کافی تھکی ہوئی تھی اس لئے پندرہ منٹ بعد سو گئی۔

۲۴-جولائی : آج میں نے تقریباً بیس منٹ مشق کی۔ مجھے یوں محسوس ہوا

گویا کہیں کہیں سے روشنی کی کرنیں آرہی ہیں۔ کرنیں آنکھ کے دائیں اور بائیں گوشے سے آتی ہوئی محسوس ہوئیں لیکن کسی واضح شکل میں سامنے نہیں آئیں بلکہ تیزی سے حرکت میں رہیں جیسے کوئی شعاع منعکس ہو۔

۲۷۔ جولائی : دورانِ مشق یوں محسوس ہوا گویا ہلکے سفید رنگ کے کچھ دھبے سے ہیں۔ یہ دھبے ایک کے بعد ایک آتے رہے۔ کافی مختصر عرصہ کے لئے نگاہوں کے سامنے رہے اور پھر غائب ہو گئے۔

# تیسری آنکھ

فاروق مصطفیٰ ، بہاول پور۔

۳۔ اگست : مراقبۂ نور کی مشق شروع کرنے کے تھوڑی دیر بعد دریا کا تصور کچھ قائم ہوا۔ مراقب ہوتے وقت میرا رُخ شمال کی طرف تھا مگر دریا کا تصور مشرق سے مغرب کی طرف قائم ہوا۔ دیکھا کہ ایک نور کا دریا ہے۔ سفید رنگ نورانی روشنی میں ہلکی سی پیلاہٹ ہے۔ سامنے زمین سے بہت دور ایک کنارہ ہے، دوسرا کنارہ بھی زمین سے بہت دور ہے۔ زمین وسط میں سے ڈوبی ہوئی ہے۔ دائیں طرف بہت دور سے دریا آرہا ہے اور بائیں طرف کو کہیں دور جا رہا ہے۔

تصور ختم ہوتے ہی یوں محسوس ہوا جیسے چہرے پر سفید روشنی پڑ رہی ہو۔ مشق کے شروع میں خوف سا محسوس ہوا تھا۔ لیکن پھر فوراً ہی ختم ہو گیا۔

۱۱۔ اگست : ایک طویل راہداری نظر آئی جس کی دوسری طرف سرسبز درخت روشنی میں نہائے ہوئے موجود تھے۔ روشنی بعض اوقات سفید ٹیوب لائٹ جیسی نظر آتی ہے



اور بعض اوقات دھوپ جیسی محسوس ہوتی ہے۔

۱۴۔ اگست : مشق شروع کرنے کے کچھ دیر بعد جب "تصورِ نور" میں ڈوبا ہوا تھا، ایک دم آنکھوں کے سامنے روشن چمکیلی سفید لہر آئی اور معدوم ہو گئی۔ اور سارے جسم میں سنسنی سی دوڑ گئی۔

۱۵۔ اگست : ایک موم بتی نظر آئی۔ شعلہ سبز رنگ کا تھا اور شعلے کی درمیانی جگہ سیاہ تھی۔ پھر کئی موم بتیاں نظر آئیں۔

۱۷۔ اگست : مشق شروع کرتے ہی نور کے لامحدود دریا میں ڈوب گیا اور اس کے ساتھ ہی میرے اوپر غنودگی سی چھا گئی۔ نہیں معلوم غنودگی میں کیا کیا نظر آیا۔ تھوڑی دیر بعد نیند کا جھٹکا لگا اور بیدار ہو گیا۔ پھر تصور قائم ہوتے ہی غنودگی میں چلا گیا۔ کافی دیر تک یہ چکر چلتا رہا۔ جھٹکے لگتے رہے اور غنودگی چھاتی رہی۔

۲۲۔ اگست : اب کیفیت یہ ہے کہ میں آنکھیں بند کر کے کسی بھی وقت جس چیز کا تصور کرتا ہوں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ چیز میری آنکھوں کے سامنے ہے۔

۱۷۔ ستمبر : حسبِ معمول شمال کی طرف منہ کر کے مشق شروع کی۔ لیکن فوراً خیال آیا کہ مغرب کی طرف منہ کرنا چاہئے۔ یوں لگا جیسے میرا جسم مغرب کی جانب گھوم رہا ہے۔ یہ خیال اتنا طاقتور تھا کہ میں واقعتاً مغرب کی طرف رُخ کرنے پر مجبور ہو گیا۔ اس کے بعد ذہن پرسکون ہو گیا۔ جسم کے مختلف حصوں میں سوئیاں چبھتی رہیں۔ پھر یوں لگا جیسے سینہ اور پیٹ کے درمیان ایک لمبا سا شگاف پڑ گیا ہے اور اوپر والا حصہ لباس کی طرح جسم سے اترنا چاہتا ہے۔

۲۳۔ ستمبر : آج مراقبہ شروع کرنے کے تھوڑی ہی دیر بعد یہ محسوس ہوا کہ

میری پیشانی کے عین درمیان میں ایک آنکھ موجود ہے اور یہ آنکھ اس نور کو دیکھ رہی ہے جس نور کے اندر میں خود اور زمین ڈوبی ہوئی ہے۔ سوئیاں چبھنے کا احساس آج بھی ہوتا رہا۔

## دعا قبول ہوگئی

محمد جہانگیر تبسم، ڈیرہ اسمٰعیل خاں۔

۱۳-ستمبر: مراقبہ میں دیکھا کہ میں نور کے دریا میں غوطے کھا رہا ہوں، صرف سر باہر ہے۔ اسی دوران کسی غیبی آواز نے مجھے مبارک باد دی۔ مشق کے دوران میں نے سر میں بھاری پن محسوس کیا۔

۱۴-ستمبر: سر میں بائیں طرف کسی لہر نے سرکتے ہوئے میرے دماغ میں ہلچل مچادی اور میں نے اپنی آنکھوں سے سفید روشنی کی لہریں نکلتی ہوئی محسوس کیں۔

۱۶-ستمبر: دیکھا کہ میرے چاروں طرف نور ہی نور ہے اور سامنے بہت اونچا مینار ہے۔ میں دریائے نور میں غوطے کھاتا ہوا مینار تک پہنچا۔ اس کے بعد تصور ٹوٹ گیا۔ سر میں ہلکا ہلکا درد محسوس ہوا۔ اور میرے دماغ میں سے روشنی کی لہریں نکلنے لگیں۔

۲۰-ستمبر: رات دس بجے نور کے سمندر میں ڈوبنے کی مشق کے دوران دیکھا کہ میں نور کے سمندر میں ڈوبا ہوا ہوں۔ دوسرے بہت سے لوگ بھی میرے ساتھ ڈوبے ہوئے ہیں۔ اچانک میرے دماغ میں باغ کا تصور ابھرا اور دیکھا کہ باغ کے اندر بہت سے بزرگ بیٹھے ہوئے ہیں۔ میز پر ہر طرح کے کھانے لگے ہوئے ہیں۔ ایک پلیٹ میں سبز قسم کی کوئی چیز رکھی ہوئی ہے اور باقی پلیٹوں میں قسم قسم کے کھانے ہیں۔ بزرگ



ان کو دوسری چھوٹی پلیٹوں میں ڈالتے ہیں۔ اس کے بعد اچانک کوئی چیز میرے سامنے آگئی۔ وہ چیز اتنی روشن تھی کہ اس کی چمک سے میری آنکھیں چندھیا گئیں۔

۲۱-ستمبر: آج رات تصور کے دوران میں نے دیکھا کہ میں ایک باغ میں ہوں۔ اچانک ایک آواز آئی "اے میرے بندے!" میں نے آسمان کی طرف دیکھا۔ ایک جگہ بہت زیادہ روشنی تھی۔ پھر دوسری آواز آئی "اے میرے بندے! ہم تھوڑی سی نیکی کا بھی بہت بڑا اجر دیتے ہیں۔ مراقبہ کر اور اللہ کی کتاب کو سمجھ کر پڑھ۔" اس کے بعد میں نے دعا کی" یا اللہ! مجھے ٹیلی پیتھی میں کامیابی عطا فرما۔" اور یہ دعا قبول کر لی گئی۔

## ڈوب ڈوب کر ابھرنا

راولپنڈی سے عقیل احمد لکھتے ہیں:-

آپ کی ہدایت کے مطابق ٹیلی پیتھی کی مشقیں شروع کیں۔ تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۸-جون: آنکھیں بند کرکے یہ تصور کرنا شروع کیا کہ نور کا ایک دریا ہے جس میں ساری کائنات اور میں خود ڈوبا ہوا ہوں۔ بڑی مشکل یہ ہے کہ اردگرد خاموشی نہیں ہوتی۔ کہیں سے پنکھے چلنے کی آواز مسلسل سنائی دیتی ہے تو کہیں سے ریڈیو پر مسلسل گانے نشر ہوتے ہیں جو ارتکاز توجہ میں خلل ڈالتے ہیں۔ بہرحال، تھوڑی دیر بعد نور کا تصور قائم ہونا شروع ہوگیا۔ دوران مشق جس چیز کا بھی خیال آیا وہ کبھی مکمل اور کبھی نامکمل طور پر نور میں ڈوبی ہوئی دکھائی دی۔ نور کا مکمل تصور قائم نہ ہوسکا۔

۲۲-جون: نور کا تصور قائم ہوا اور میں اپنے آپ میں سے نکل کر کھلی فضا میں چلا گیا۔ میں نے نور کے دریا میں غوطے لگانا شروع کر دیئے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ محسوس ہونے لگا جیسے میں بھی نور میں ڈوبا ہوا ہوں۔ اور نور میں ڈھل کر نور بن گیا ہوں۔ ایک بات جو میں نے نوٹ کی وہ یہ ہے کہ اب کام کرنے کو بہت جی چاہتا ہے جب کہ پہلے یہ حال تھا کہ ہر کام کو نہ کرنے اور ٹالنے کے بہانے سوچتا رہتا تھا۔ لیکن اب طرزِ فکر یہ ہو گئی ہے کہ جب کام کرنا ہے تو کر ہی ڈالو۔

۲۷-جون: سونے کے لئے جب بستر پہ لیٹا اور آنکھیں بند کیں تو یوں محسوس ہوا جیسے میں نور کے سانچے میں ڈھلا ہوا بستر پر لیٹا ہوں۔ رات کو نیند سے بیدار ہوا تو آنکھوں میں مدھم مدھم سی روشنی دکھائی دی۔ آنکھیں کھولیں تو یہ روشنی غائب ہو گئی۔ اب نیند بہت گہری آتی ہے۔

۱-ستمبر: آج نور کا تصور زیادہ واضح طور پر قائم ہوا۔ میں نور کے دریا کے اوپر پرواز کرتا رہا۔ نور میں غوطے لگاتا رہا۔ چلتا پھرتا رہا اور ڈوب ڈوب کر ابھرتا رہا۔ میں نے اپنے آپ کو ان گنت جسموں میں تقسیم ہوتے دیکھا۔

## جنت کا باغ

محمد یوسف رتابانی، شیخوپورہ لکھتے ہیں:-

۲۹-اکتوبر: صبح فجر کی نماز کے بعد ٹیلی پیتھی کی پہلی مشق کا آغاز کیا۔ مختلف خیالات دل میں آتے رہے۔ پھر دیکھا کہ ایک دریا ہے جس کا پانی ٹھاٹھیں مار رہا ہے۔ پھر ایک سمندر نظر آیا جس کی لہریں ایک دوسرے سے ٹکراتی ہوئی کنارے کی جانب بڑھ



رہی تھیں۔ مجھے خیال آیا یہ تو پانی کا دریا ہے، لیکن مجھے تو نور کے دریا کی تلاش ہے۔ یہ خیال آتے ہی ایک باغ سامنے آگیا۔ اس میں ایک نہر جاری تھی۔ جس کا پانی شیشے کی مانند چمک رہا تھا۔ میں نے اس میں ہاتھ ڈالا تو معلوم ہوا کہ یہ پانی نہیں، ریت اور پاؤڈر کی طرح کوئی چمک دار چیز ہے۔ پھر کئی خوبصورت مناظر کسی فلم کی طرح نگاہوں کے سامنے آتے رہے۔

۳۰-اکتوبر: نمازِ فجر کے بعد مراقبہ شروع کیا۔ کل کی طرح ندیاں اور دریا سامنے آگئے۔ ان پر دھند سی چھائی ہوئی تھی۔ سمندر کا پانی بھی دھند کی طرح سفید تھا۔ اور بادلوں کی طرح اِدھر اُدھر اڑ رہا تھا۔ سماں بہت سہانا تھا۔ میں نے اس سمندر میں غوطہ لگانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہیں ہو سکا۔ پھر میرے ذہن میں خیال آیا کہ مجھے تو یہ تصور قائم کرنا ہے کہ ساری دنیا اور میں خود نور میں ڈوبا ہوا ہوں۔ اور پھر میں نور کی تلاش میں نکل پڑا۔ دریا اور سمندر دھند کی شکل میں سامنے آتے رہے۔ رات کے مراقبے میں دیکھا کہ ایک پہاڑ ہے جس پر میں کھڑا ہوں۔ نیچے جھانکا تو کہیں سے سفید رنگ کی روشنی آتی ہوئی دکھائی دی۔ ذرا اور آگے بڑھ کر دیکھا تو سفید اور نیلے رنگ کی روشنی چاروں طرف پھیلی ہوئی تھی۔ میں نے چاہا کہ اس میں غوطہ لگاؤں۔ قریب جا کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ یہ تو ابلتے ہوئے پانی کا چشمہ ہے۔ وہاں میں ایک ایسی وادی میں پہنچ گیا جس کے مکانات سیاہ اور سنہرے پتھروں سے بنے ہوئے تھے۔ یہ مکانات بہت اونچے تھے۔ اور چاند کی روشنی کچھ ایسا سماں پیدا کر رہی تھی کہ مجھے پرستان کا گمان ہونے لگا۔ پھر میں نے ایک دروازہ کھولا تو دیکھا کہ ایک نہر ہے جس میں پانی کی بجائے نور ہی نور ہے۔ اس طرح میں نے تین چار دروازے کھولے اور دروازے کے اندر ایک نہر دیکھی جس کا پانی سفید

www.islamiurdubook.blogspot.com

اور نیلا تھا۔ رنگ بڑا چمک دار تھا۔ تب میں نے اپنے ذہن میں یہ تصور قائم کیا کہ میں نور اور ساری دنیا نور میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ ساری دنیا اور خود کو بھی چاند کی چاندنی میں ڈوبا ہوا دیکھا۔ پھر میں نے بلب کی روشنی کی طرح لہریں دیکھیں۔ یہ لہریں شمال سے جنوب کی طرف جا رہی تھیں۔

۱۳۔ اکتوبر : مراقبہ میں دیکھا کہ نور کا رنگ اس طرح کا تھا جیسے چاندنی میں تھوڑی سی نیلاہٹ ملی ہوئی ہو۔ یکایک میں ہوا میں اڑا اور ایک پہاڑی پر جا پہنچا۔ ایک غار میں کھڑے ہو کر اللہ کے گھر کی طرف دیکھا۔ وہاں نور ہی نور برس رہا تھا۔ میں اس غار میں سے نکل کر ایک پتھر پہ جا بیٹھا۔ وہ پتھر مجھے لے کر اوپر اٹھا اور دیکھتے ہی دیکھتے آسمانوں کے اندر سے ہوتا ہوا کسی ایسے مقام پہ پہنچ گیا جہاں سفید دیوار دل پر سیاہ رنگ کے حاشئے بنے ہوئے تھے۔ ان سیاہ حاشیوں میں NEON SIGN کی طرح کوئی عبارت لکھی ہوئی تھی۔ ابھی میں یہ دیکھ ہی رہا تھا کہ میرے تایا جان نے مجھے آواز دی اور میں نے مراقبہ ختم کر دیا۔ گھڑی دیکھی تو آدھ گھنٹہ گزر چکا تھا۔

رات کو مراقبے میں ٹیلی ویژن کی طرح ایک اسکرین نظر آئی اور مختلف خیالات ذہن میں آتے رہے۔ پھر پہاڑیوں اور وادیوں کی سیر کرتا ہوا ایک دروازے کے سامنے جا پہنچا۔ دروازہ کھول کر اندر داخل ہوا تو خود کو ایک جنت نما باغ میں پایا۔ چاروں طرف مرکری لائٹ پھیلی ہوئی تھی۔ کچھ دیر وہاں ٹھہر کر میں دروازے سے باہر آ گیا اور دروازہ بند کر دیا۔

۵۔ نومبر : مراقبہ شروع کیا اور میں نے دیکھا کہ فضا میں اڑ رہا ہوں۔ اڑتے اڑتے ایک پہاڑی پر قیام کیا۔ وہاں سے اڑا تو خلا میں جا پہنچا۔ خلا میں سے زمین اور



چاند کا مشاہدہ کیا۔ معلوم ہوا کہ زمین گول ہے اور چاند کی سطح پر غار اور ٹیلے ہیں۔ پھر میں ایک سیارہ پر اتر گیا۔ پتہ چلا کہ یہ مریخ ہے۔ وہاں سے ایک کرسی پر بیٹھ کر اوپر اٹھنے لگا اور سورج کے بہت قریب پہنچ گیا۔ سورج میرے سر پہ تھا اور کہکشانی نظام میرے سامنے۔ اچانک میرے ذہن میں سوال ابھرا کہ سورج کے نزدیک ہوتے ہوئے سورج کی تپش مجھے کیوں محسوس نہیں ہو رہی ؟ جواب ملا کہ تم نور کے ایسے حلقے میں ہو جہاں سورج کی تپش اثر انداز نہیں ہوتی۔

# آواز خیالات کے دوش پر

امداد علی ملک، آزاد کشمیر۔

۱۲۔ اکتوبر : مراقبہ میں دیکھا ایک شخص فضائے بسیط پر چل رہا ہے۔ اس کے خیالات میرے دماغ سے ٹکرانے لگے یعنی جو کچھ وہ سوچ رہا تھا میں اسے سننے لگا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ کتنی خوب صورت زمین ہے ! مجھے آدھ گھنٹہ کے لئے اس پر سوچنا چاہئے۔ پھر وہ فوراً سو گیا اور آدھ گھنٹہ کے بعد بیدار ہوا لیکن یہ آدھ گھنٹہ میرے لئے چند سیکنڈ کے برابر تھا۔ پھر دیکھا کہ میں نے اس شخص کے خیالات پر قابو پا لیا ہے۔ وہ شخص وہی کام کرتا ہے جو میں سوچتا ہوں۔ میں اپنی توجہ اس کے دماغ پر مرکوز کر کے خیال کے عالم میں پہنچا تو وہ چیخ چیخ کر چیخیں مارنے لگا۔

۱۴۔ اکتوبر : دیکھا کہ دو شخص ایک لڑکی کی خاطر لڑ رہے ہیں۔ ایک چاہتا ہے کہ وہ لڑکی کے ساتھ جائے۔ دوسرے کی بھی یہی خواہش ہے اور وہ ایک دوسرے کو گالیاں دے رہے ہیں۔ پھر تھوڑی دیر بعد ان کے سامنے پانچ ستارے آ گئے۔

ستارے غائب ہوئے تو سانپ جیسی کوئی چیز آ گئی۔ وہ بالکل سفید تھی۔ پھر دیکھا کہ کہیں دور سے ٹارچ کی روشنی آ رہی ہے۔ جب قریب آئی تو دیکھا کہ ٹارچ میرے بھائی کے ہاتھ میں ہے۔ انہوں نے وہ ٹارچ میری طرف پھینکی اور میں نے پکڑ لی۔ پھر مجھے محسوس ہوا کہ بھائی جان کئی میل دور بس پر سفر کر رہے ہیں۔ انہوں نے یکے بعد دیگرے دو تین ٹارچیں وہاں سے پھینکیں اور میں نے وہ ٹارچیں اپنے کمرے میں چارپائی پر پکڑ لیں۔

۱۵۔ اکتوبر: تصور فوراً قائم ہو گیا۔ ایک چمک دار روشنی وقفے وقفے سے نظر آتی رہی۔ کچھ وقفہ کے بعد ایک عورت سامنے آ گئی۔ پہلے اس کا چہرہ نظر نہ آسکا لیکن جب چہرہ دیکھا تو حیران ہو گیا، بڑی بھیانک شکل تھی اس کی۔ اور لمبے لمبے بال ہوا میں اڑ رہے تھے۔ اس کے بعد دماغ میں روشنی کی تیز لہریں جمع ہوتی رہیں اور میں اپنا جسمانی توازن برقرار رکھنے کی کوشش کرتا رہا کیوں کہ میں اس وقت ہوا میں اڑ رہا تھا۔ پھر دیکھا کہ دوبارہ چارپائی پر پہنچ گیا ہوں۔ دور سے کسی عورت کا چہرہ دکھائی دیا۔ قریب جا کر معلوم ہوا کہ وہ بحری جہاز میں سفر کر رہی ہے۔ میں حیران تھا کہ وہ کون ہے۔ اچانک میرے دماغ کی سطح پر کچھ آوازیں پیدا ہوئیں: "اس عورت کا تعلق انڈونیشیا سے ہے اور یہ چھتیس سال سے سفر کر رہی ہے۔" پھر بند آنکھوں سے اندھیرے میں سامنے والی دیوار نظر آئی۔ وہ نور کی تھی اور سامنے والی کھڑکی بھی نور سے پُر دکھائی دی۔ میں گھپ اندھیرے میں اپنے سائے کو بھی دیکھ رہا تھا۔

۱۷۔ اکتوبر: ایک بارعب شخص کو دیکھا۔ مجھے معلوم ہوا کہ یہ شخص ٹیلی پیتھی جانتا ہے۔ میں نے اس شخص کو کوئی بات بتائی اور درخواست کی مجھے وہاں پہنچا دو۔ تب اس نے آنکھیں اٹھا کر میری آنکھوں میں دیکھا۔ میری تمام قوتیں ختم ہو گئیں۔ اور میں ہوا میں



غبارے کی طرح بجلی کی سی تیزی سے دوڑنے لگا۔ میں نے قوتِ ارادی سے کام لیا اور رُکنے کی کوشش کی۔ تھوڑی بہت کامیابی ہوئی اور میں منزلِ مقصود پر پہنچ گیا۔

۱۸۔ اکتوبر: دیکھا کہ میں سمندر میں تیر رہا ہوں۔ اور میرے جسم کی پشت کی جانب ایک سفید اور چمک دار ہیولا موجود ہے۔ جس کا فاصلہ تقریباً ایک فٹ ہے۔ میں نورانی زمین پر آلتی پالتی مارے بیٹھا ہوا ہوں۔ ایک لڑکا میرے پاس آیا اور میرے سامنے بیٹھ گیا۔ میں نے اس سے کہا کہ تم نورانی زمین کو خراب کر رہے ہو۔ یہ سن کر وہ مجھ پر ہنسنے لگا۔ اچانک اس کی نشست کی جگہ سے نور ختم ہو گیا اور وہ نیچے گر پڑا۔ گرنے کے دوران اس نے لکڑی کو پکڑ کر سانپ کی طرح حرکت دینا شروع کر دی۔ تب میں نے اسے وہاں سے نکالا اور وہ بھاگ گیا۔

ایک بات دیکھنے میں یہ آئی کہ نور میری مرضی کے مطابق سامنے آتا ہے۔ اگر میں ٹھوس نور کا خیال کرتا ہوں تو برف کی طرح ہوتا ہے اور اگر مائع نور دیکھنے کی مشق کرتا ہوں تو پانی کی طرح نظر آتا ہے۔

۴۔ نومبر: سانس کی مشق کے دوران دماغ ہلکا محسوس ہوا۔ اور اچانک ایک شخص کی آواز میری سماعت سے ٹکرائی جس کو میں جانتا ہوں۔ مجھ پر یہ بات منکشف ہوئی کہ اس نوجوان کے خیالات آواز کی صورت میں مجھ تک پہنچ رہے ہیں۔ میں نے سنا تو وہ ایک لڑکی سے متعلق تھے۔

اگرچہ یہ بات ناممکن نظر آتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ ٹیلی پیتھی کی مشقوں کی وجہ سے لوگوں کے خیالات مجھ تک پہنچ جاتے ہیں۔ ایک بار ہمارے گھر کے نزدیک سانپ نکل آیا اور لوگ اسے مارنے لگے۔ میں بھی ان لوگوں میں شامل ہو کر سانپ کو پتھر مارنے

لگا حالاں کہ میرے گھر والوں نے مجھے سانپ مارنے سے منع کیا ہوا ہے۔ اتفاق سے میری حرکت کو بھائی صاحب نے دیکھ لیا۔ لیکن اس وقت کچھ نہیں بولے۔ اور گھر کے اندر چلے گئے۔ میں بہت فکرمند ہوا اور گھر آ کر یکسوئی سے سوچنے لگا کہ نہ جانے بھائی صاحب مجھے کیا کہیں گے۔ یکایک میرے ذہن نے بھائی کی غصیلی آواز سنی "کہاں تھے تم؟" فوراً ہی ذہن نے اس کا جواب دیا "چائے پی رہا تھا۔" بھائی صاحب کی آواز گونجی "اس سے پہلے کہاں تھے؟" "کھانا کھا رہا تھا۔" بھائی صاحب نے غصہ بھری آواز میں پوچھا "اور اس سے پہلے کہاں تھے؟" اس کا میں نے کوئی جواب نہیں دیا۔ اور بھائی صاحب نے کہا "تم کو شرم نہیں آتی؟ کتنی دفعہ منع کیا ہے وغیرہ وغیرہ۔" اس طرح ان کی ڈانٹ کی آواز آتی رہی۔

یہاں پر یہ مکالمہ آرائی ختم ہوئی ہی تھی کہ بھائی صاحب کمرے میں داخل ہوئے اور جس طرح میں نے اپنے ذہن میں آواز محسوس کی تھی، اسی انداز اور ان ہی الفاظ میں کہا۔ "کہاں تھے تم؟"

میری زبان سے فوراً نکلا "چائے پی رہا تھا۔"

اور پھر لفظ بہ لفظ انہوں نے مجھ سے وہی سوالات کئے اور ڈانٹا جو میں پہلے ہی اپنے ذہن میں سن چکا تھا۔

ایک اور واقعہ یوں ہے کہ ایک شخص میرے پاس آیا اور اس سے پہلے کہ وہ مجھ سے کہتا، میرے دماغ میں یہ خیال تیزی سے پیدا ہوا کہ یہ مجھ سے چاقو مانگ رہا ہے۔ دوسرے ہی لمحہ اس نے مجھ سے کہا "مجھے چاقو کی ضرورت ہے۔ آپ مجھے چاقو دے دیں۔"



دوسری اہم بات یہ ہے کہ میرے خیال میں اتنی قوت پیدا ہو گئی ہے کہ جو کچھ میں ارادہ کرتا ہوں وہ فوراً پورا ہو جاتا ہے۔ ایک روز میرے دو چھوٹے بھائیوں میں لڑائی ہو گئی۔ اور بڑے نے چھوٹے کو تھپڑ مار دیا۔ کچھ دیر تک دونوں ناراض رہے۔ پھر ہنسی خوشی کھیلنے لگے۔ میں نے ارادہ کیا کہ چھوٹے بھائی کو چاہیئے کہ بدلے کے طور پر بڑے بھائی کو تھپڑ مارے۔ ابھی میں نے یہ سوچا ہی تھا کہ چھوٹے بھائی نے بڑے بھائی کو ایک بھرپور تھپڑ رسید کر دیا۔

اوپر میں نے جو مشاہدات اور تجربات بیان کئے ہیں یہ ان بے شمار واقعات میں سے چند ہیں جو آج کل روزانہ میرے ساتھ پیش آ رہے ہیں۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

# ٹیلی پیتھی اور سانس کی مشقیں

شاہد محمود، لاہور ــــــــــــ میں نے پُراسرار علوم کے موضوع پر مشرقی اور مغربی تقریباً تمام مصنفین کی کتابیں پڑھی ہیں۔ ان تمام مصنفین نے شمع بینی، آئینہ بینی اور دائرہ بینی کے متعلق لکھا ہے۔ اور ان مشقوں سے جو نتائج مرتب ہوئے ہیں ان نتائج کے بارے میں بہت سے لوگوں کے حالات قلم بند کئے ہیں۔ طبیعات اور نفسیات کی روشنی میں ان دانشوروں نے علمی بحث بھی کی ہے۔ ٹیلی پیتھی کے بارے میں جو تصوری آپ نے بیان کی ہے وہ بالکل منفرد اور الگ ہے۔ میری دانست میں کسی بھی مصنف نے ٹیلی پیتھی کے ضمن میں سانس کی مشقوں اور نور کے سمندر کا تذکرہ نہیں کیا۔ جہاں تک ذہنی سکون کا تعلق ہے وہ اس علم کو سیکھنے میں مسلّم امر ہے جو شمع بینی اور دائرہ بینی سے حاصل ہو جاتی ہے۔ کیا آپ اپنے قارئین کو یہ بتانا پسند کریں گے کہ ٹیلی پیتھی میں سانس کی مشق اور مراقبۂ نور کی اہمیت کیا ہے؟

کائنات بہ شمولِ انسان ہر لمحہ اور ہر آن متحرک ہے۔ کائنات کی حرکت سے قطع نظر انسان اور اس مخلوق کی زندگی کا 'جوزی کاردرح' بھی جاتی ہے مطالعہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ زندگی کا قیام سانس کے اوپر ہے۔ جب تک سانس کی آمد و شد جاری ہے، زندگی رواں دواں ہے۔ اور جب سانس میں تعطل واقع ہو جاتا ہے تو



ظاہری اعتبار سے زندگی ختم ہو جاتی ہے۔ سانس کے دو رُخ متعین ہیں۔ سانس اندر جاتا ہے اور باہر آتا ہے۔

روحانی نقطۂ نظر سے سانس کا اندر جانا انسان کو اس کی رُوح یا INNER سے قریب کر دیتا ہے اور سانس کا باہر آنا انسان کو اس کی رُوح یا INNER سے عارضی طور پر دور کر دیتا ہے۔

ہم یہ بتا چکے ہیں کہ انسان روشنیوں سے مرکب ہے اور اس روشنی کی بنیاد (BASE) اللہ کا نور ہے۔ جس طرح سانس کی آمد و رفت انسان کی زندگی ہے اسی طرح خیالات کو بھی ہم زندگی کہتے ہیں۔ بہ الفاظِ دیگر سانس خیالات کی زندگی کا ذریعہ بنتا ہے۔ اب اگر ہم زندگی کا تجزیہ کریں تو یہ انکشاف ہوتا ہے کہ جس طرح سانس دو رُخ پر قائم ہیں، بالکل اسی طرح خیالات بھی دو رُخ پر سفر کرتے ہیں۔ خیالات کا ایک رُخ وہ ہے جس کا نام اسفل رکھا گیا ہے اور دوسرا رُخ وہ ہے جو ہمیں اسفل سے دور کر کے اعلیٰ مقام میں لے جاتا ہے۔ عرفِ عام میں اس کو خیالات کی پاکیزگی یا خیالات میں پیچیدگی اور تاریکی کہا جاتا ہے۔ خیالات میں پاکیزگی دراصل ایک طرزِ فکر ہے۔ طرزِ فکر اگر پاکیزہ ہے تو انسان سکون اور راحت کی زندگی بسر کرتا ہے۔ سکون اور راحت انسان کے اندر ذہنی یکسوئی پیدا کرتے ہیں۔ اس کے برعکس تاریک طرزِ فکر انسان کو حزن و ملال اور رنج و آلام سے آشنا کرتی ہے۔ حزن و ملال ذہنی یکسوئی ختم کر کے انسان کو دماغی انتشار میں مبتلا کر دیتا ہے۔

اسی بات کو ہم دوسری طرح بیان کرتے ہیں۔ تمام آسمانی صحائف میں یہ بتایا گیا ہے کہ انسان کی اصل تخلیق ازل میں ہوئی ہے۔ اور پھر انسان (آدمی) نافرمانی کا مرتکب ہو کر اس دنیا میں آیا ہے، ایسی دنیا میں جہاں ازل غیب ہے لیکن غیب سے اس کا

ایک مخفی رشتہ قائم ہے۔ ازل میں موجودگی کا تعلق انسان کی رُوح سے ہے اور دنیاوی وجود ایسے حواس ہیں جو انسان کو روح سے دور کر دیتے ہیں۔ جب ہم سانس اندر لیتے ہیں تو ازل سے قریب ہو جاتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکالتے ہیں تو خود کو ازل سے دور محسوس کرتے ہیں۔ یعنی سانس کا باہر آنا اس زندگی اور ازل کی زندگی کے درمیان ایک پردہ ہے۔ جب ہم سانس کو اندر روکتے ہیں تو ہمارا رشتہ ازل سے قائم ہو جاتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے اسباق میں سانس کی مشق کو اس لئے شامل کیا گیا ہے کہ انسان اپنی رُوح سے قریب ہو جائے۔ ماورائی علوم میں اس وقت تک صحیح معنوں میں کامیابی ممکن نہیں ہے جب تک انسان اپنی روح سے قریب نہ ہو۔

عام طور پر ٹیلی پیتھی سیکھنے والے لوگوں کی طرز یہ ہوتی ہے کہ وہ اس علم سے دنیاوی فائدے اٹھائیں۔ اور اپنے معمول کو متاثر کر کے اس سے فائدہ حاصل کریں۔ چند حضرات اس علم کو اس لئے بھی سیکھتے ہیں کہ وہ اس سے اللہ کی مخلوق کی خدمت کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ وہ اپنے صحت مند خیالات کسی مریض کے دماغ میں منتقل کر کے اس مریض کو بیماریوں سے نجات دلا دیں۔ اس علم کو سیکھنے والوں کی جو بھی طرزِ فکر ہوتی ہے اُن کا ذہن اسی کے مطابق عمل کرتا ہے۔

ذہنی یکسوئی کے لئے مراقبۂ نور کی مشق ہم نے اس لئے تجویز کی ہے کہ ذہنی سکون کے ساتھ ساتھ انسان کے اندر طرزِ فکر بھی پاکیزہ ہو جائے۔ پاکیزہ طرزِ فکر میں انسان اپنی روح سے قریب تر ہو جاتا ہے۔ اور اس کے اندر ایسی فراست پیدا ہوتی ہے جس کو تصوف نے فکرِ سلیم کہا ہے۔

ہم نے ٹیلی پیتھی کی پہلی مشق کے دوران چند طلبہ کی کیفیات قلم بند کی ہیں۔ آپ



نے پڑھا ہے کہ ان حضرات کی طرزِ فکر خود بخود انوار کی طرف منتقل ہو گئی ہے اور جب کوئی بندہ فی الواقع انوار سے آشنا ہو جاتا ہے تو نہ صرف یہ کہ اس کی اپنی زندگی سنور جاتی ہے بلکہ وہ اللہ کی مخلوق کے لئے بھی تکلیفوں سے نجات کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ہمیں یقین ہے کہ ہمارے قارئین انشاء اللہ ذہنی یکسوئی کے ساتھ فکرِ سلیم حاصل کرلیں گے اور اس فکرِ سلیم کے ساتھ ٹیلی پیتھی سیکھ کر دماغی کش مکش، ذہنی انتشار و مصائب و آلام کی زندگی سے نجات حاصل کر کے اللہ کی مخلوق کی خدمت کا ذریعہ بنیں گے۔

# ٹیلی پیتھی کا دوسرا سبق

پہلے سبق میں یہ بات پوری طرح واضح کر دی گئی ہے کہ ٹیلی پیتھی سیکھنے کے لئے ضروری ہے کہ منتشر خیالات سے نجات حاصل کر کے صرف ایک خیال کو اپنا ہدف بنایا جائے۔ ذہنی یکسوئی اور مرکزیت حاصل کرنے کے لئے دوسرا سبق یہ ہے۔

داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھے نتھنے کو بند کر لیں اور بائیں نتھنے سے پانچ سیکنڈ تک سانس کھینچ کر سیدھا نتھنا چھنگلیا سے بند کر لیں۔ اور دس سیکنڈ تک سانس روک لیں۔ دس سیکنڈ کے بعد الٹے نتھنے سے پانچ سیکنڈ تک سانس باہر نکالیں۔ یہ ایک چکر ہو گیا۔ یعنی پانچ سیکنڈ سانس لینا، دس سیکنڈ روکنا اور پانچ سیکنڈ باہر نکالنا ہے۔ اس طرح دس مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ سانس کی یہ مشق صبح سورج نکلنے سے پہلے خلوئے معدہ اور رات کو سونے سے پہلے خالی پیٹ کرنی چاہیئے۔ سانس کی اس مشق کے بعد آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ آسمان پر نیلے رنگ کے بادل چھائے ہوئے ہیں اور آپ کے اوپر نور کی بارش ہو رہی ہے۔ شروع شروع میں اس مراقبہ کے دوران شعور کی مزاحمت اتنی زیادہ بڑھ جاتی ہے کہ دماغ بوجھل اور ماؤف ہونے لگتا ہے۔ دماغ کا ماؤف ہونا دراصل مشق کی کامیابی کی طرف اشارہ ہے۔ ابتدائی چند دنوں میں یا تو تصور بالکل قائم نہیں ہوتا یا صرف آسمان اور بادل کا تصور دماغ کی سطح پر نمودار ہوتا ہے۔



جب اس تصور میں گہرائی واقع ہو جاتی ہے تو پہلے سر کے اوپر بارش کے قطرے گرنے کا احساس ہوتا ہے۔ تصور اور زیادہ گہرا ہو جاتا ہے تو نورانی بارش ہوتی ہوئی نظر آتی ہے۔ اور جسم پر اس نورانی بارش کی بڑی بڑی بوندوں کا وہی اثر مرتب ہوتا ہے جو پانی کی بارش سے ہوتا ہے۔ یعنی نورانی بارش کی بوندیں گرنے سے جسم پر چوٹ پڑتی ہے اور پورے ماحول پر برکھا رُت کا سماں پیدا ہو جاتا ہے۔ جب بند آنکھوں سے بارش کا تصور قائم ہو جائے اور جسم پر بوندوں کی چوٹ محسوس ہونے لگے تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کیا جائے۔ اور تیسری آنکھ سے یہ دیکھا جائے کہ ہر طرف نور کی بارش ہو رہی ہے اور پورا ماحول اس نورانی بارش میں ڈوبا ہوا ہے۔ جب یہ تصور پورا ہو جائے تو سمجھ لیجئے کہ اس مشق کی تکمیل ہو گئی ہے۔



www.islamiurdubook.blogspot.com

# فکرِ سلیم

جاوید اختر، لاہور

**سوال:** آپ نے خیالات کے دو رُخ متعین کئے ہیں۔ ایک اسفل، دوسرا اعلیٰ۔ اعلیٰ خیالات کو آپ نے فکرِ سلیم کا نام دیا ہے۔ مذہبی نقطۂ نظر سے اسلامی اصولوں کے مطابق زندگی گزارنا فکرِ سلیم ہے۔ اور اسلام میں ٹیلی پیتھی کا کہیں کوئی تذکرہ نہیں ہے۔ ٹیلی پیتھی دراصل ان علوم میں سے ایک علم ہے جو یورپ کے سائنس دانوں نے دوسرے ماورائی علوم سے اخذ کیا ہے۔ یہ بہت زیادہ پریشان کن بات ہے کہ آپ نے اسلام میں ٹیلی پیتھی کی پیوند کاری کی ہے۔ یہ صحیح ہے کہ ٹیلی پیتھی ایک ایسا علم بن گیا ہے جس کی اہمیت سے کسی کو انکار کی مجال نہیں لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ٹیلی پیتھی سیکھنے والا کوئی فرد فکرِ سلیم بھی رکھتا ہو۔ یعنی وہ مسلمان ہو۔ کیا آپ کسی ایک ایسے واقعہ کی نشان دہی کر سکتے ہیں جو ہمارے اسلاف کے ساتھ پیش آیا ہو اور وہ ٹیلی پیتھی کے علم کے مطابقت رکھتا ہو؟ آپ سے نہایت دردمندانہ درخواست ہے کہ آپ اس علم کو اس کی اصلی شکل و صورت اور اس کی حقیقی ہیئت میں پیش کریں تاکہ اسلام اور ٹیلی پیتھی میں امتیاز برقرار رہے۔

**جواب:** جہاں تک فکرِ سلیم کا تعلق ہے اس کو کسی ایک قوم یا کسی ایک گروہ کی میراث



قرار نہیں دیا جا سکتا۔ فکرِ سلیم دراصل انسانی اقدار کا دوسرا نام ہے۔ اگر کسی غیر مسلم میں انسانی قدریں موجود ہیں تو اس کو بہرحال انسان کہا جائے گا۔ اور اگر کسی مسلمان میں انسانی قدریں نہیں ہیں تو وہ ہرگز انسان کہلانے کا مستحق نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ پارہ ۶، رکوع ۱۳۔ سورہ المائدہ کی آیت ۶۹ میں ارشاد فرماتے ہیں:

البتہ جو مسلمان ہیں اور جو یہودی ہیں اور صابئین اور نصاریٰ جو کوئی ایمان لائے اللہ پر اور یوم آخرت پر اور عمل کرے نیک ان پر ڈر ہے اور نہ وہ غم کھاویں (ترجمہ شاہ عبدالقادرؒ)۔

آیت مقدسہ میں یہ بات پوری طرح واضح کر دی گئی ہے کہ کسی قوم یا کسی فرد کا نیک عمل ضائع نہیں کیا جاتا۔ اس نیک عمل کا اجر اللہ تعالیٰ اُسے ضرور عطا کرتے ہیں۔ شرط یہ ہے کہ اس کا عمل خالصتاً اللہ کے لئے ہو۔ ایسا عمل جو اللہ کے لئے کیا جائے، فکرِ سلیم کے دائرے میں آتا ہے۔ ہم نے فکرِ سلیم کو ایک ایسی طرزِ فکر بتایا ہے جو انسان کو اس کی رُوح سے قریب کرتی ہے۔ رُوح سے قریب ہونا اور رُوح کا عرفان حاصل ہونا ہی دراصل انسانیت ہے۔ تمام آسمانی صحائف نوعِ انسانی کو اسی طرزِ فکر کی دعوت دیتے ہیں۔

اس سوال کا جواب کہ اسلام میں ٹیلی پیتھی کا وجود نہیں ہے، یہ ہے کہ ٹیلی پیتھی دراصل نام ہی ایسے علم کا ہے جس کے ذریعے ایک بندہ اللہ کی مخلوق کے دلوں میں اپنے خیالات اور طرزِ فکر منتقل کرتا ہے۔ تمام انبیاء علیہم السلام کا مشن یہ رہا ہے کہ وہ اپنی اس طرزِ فکر کو جو انہیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے بطور خاص ودیعت ہوئی ہے، اللہ کی مخلوق کو اس سے فیض یاب کریں۔ اور ان کو شیطنت سے مامون اور باغیانہ طرزِ زندگی سے نجات دلائیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ترغیب کی بجائے اس علم کو ٹیلی پیتھی

www.islamiurdubook.blogspot.com

کہہ دیا جائے جس طرح خدا کو انگریزی میں GOD یا ہندی میں بھگوان کہا جاتا ہے۔

آپ نے یہ بھی لکھا ہے کہ کسی ایک واقعہ کی نشاندہی کر دی جائے جو اسلاف کے ساتھ پیش آیا ہو اور وہ ٹیلی پیتھی سے مطابقت رکھتا ہو۔

تاجدارِ دو عالم سرورِ کائنات حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام جب ایک اونٹ کے قریب سے گزرے تو اونٹ کی آنکھوں میں آنسو دیکھ کر اس کے مالک سے ارشاد فرمایا کہ یہ اونٹ تیری شکایت کر رہا ہے کہ تو اس پر بوجھ پورا لادتا ہے لیکن اس کے خورد و نوش کا انتظام پورا نہیں کرتا۔

اسی طرح تاریخ اسلام میں حضرت عمر فاروقؓ کا یہ واقعہ سنہری حروف سے لکھا ہوا ہے کہ ایران کی ایک جنگ کے دوران سپہ سالارِ اسلام حضرت ساریہؓ اپنے لشکر کو لے کر دشمن کے بہت قریب پہنچ گئے اور اس کا محاصرہ کر لیا۔ اس کے بعد دشمن نے امداد حاصل کر لی اور اس کی تعداد بہت بڑھ گئی۔ اسی دوران حضرت عمرؓ جمعہ کا خطبہ دینے کھڑے ہوئے تو آپ نے خطبہ دیتے ہوئے اچانک فرمایا "اے لوگو! میں نے فریقین کو دیکھا ہے۔" اس کے بعد آپ نے دونوں لشکروں کا حال بیان کیا۔ پھر پکار کر فرمایا "یاساریۃ، الجبل الجبل!" (اے ساریہ! پہاڑ کی طرف چلے جاؤ!)، تاریخ شاہد ہے کہ ساریہؓ میدانِ جنگ میں حضرت عمرؓ کی آواز سن کر پہاڑ کی طرف متوجہ ہوئے اور شکست سے محفوظ و مامون رہے۔

اسی ضمن میں انبیائے کرامؑ، اولیاء اللہ اور جینیس (GENIUS) لوگوں کے سینکڑوں واقعات ایسے ہیں جو مثال کے طور پر پیش کئے جا سکتے ہیں۔



# قبر میں پیر

طفیل اے۔ شیخ، لاہور

**سوال:** میری عمر اس وقت ساٹھ برس ہے۔ ٹیلی پیتھی اور دیگر مخفی علوم پر میری گہری نظر ہے۔ اور ان علوم پر میں نے تمام ملکی اور غیر ملکی مصنفین کو کھنگال ڈالا ہے لیکن ٹیلی پیتھی کے عنوان کے تحت جو کچھ آپ نے تحریر کیا ہے۔ اتنی مدلل، اتنی جامع اور ایسی روشن تحریر آج تک میری نظر سے نہیں گزری۔

اب جب کہ میں محاورۃً نہیں بلکہ حقیقتاً قبر میں پیر لٹکائے بیٹھا ہوں میں آپ سے ایک مشورہ طلب کرنا چاہتا ہوں کہ میں اس عمر میں ٹیلی پیتھی کی مشقیں کیا کر سکتا ہوں؟ آپ جانتے ہیں کہ اس عمر کو پہنچتے پہنچتے کوئی شوق برقرار نہیں رہتا۔ میرے پاس اللہ کا دیا سب کچھ ہے لیکن اگر کوئی چیز نہیں ہے تو وہ ذہنی سکون ہے۔ آپ نے لکھا ہے کہ ٹیلی پیتھی کی مشقوں سے دماغی خلیوں کی شکست و ریخت کم ہو جاتی ہے۔ خیالات خود بخود سدھر جاتے ہیں۔ اور بے اطمینانی ختم ہو جاتی ہے۔ کیا یہ اثرات عمر کے ہر حصہ میں مرتب ہو سکتے ہیں؟ نیز یہ کہ ساٹھ برس کی عمر میں یہ مشقیں دل و دماغ کے لئے نقصان دہ تو نہیں ہوں گی؟ للہ آپ مجھے ان مشقوں کی اجازت مرحمت فرما دیں۔

ایک سوال اور پوچھنا چاہتا ہوں۔

کیا ہمارے خیالات کا تبادلہ انسانوں کی طرح جنات، فرشتوں اور حیوانات سے بھی ہوتا ہے، نیز کیا ہم اپنے تفکر سے عالمِ اسباب کے علاوہ دوسرے نظام ہائے شمسی میں بھی تصرف کر سکتے ہیں اور کیا روشنیاں (خیالات) اپنی ایک الگ طبیعت، ماہیئت اور رجحانات رکھتی ہیں؟

**جواب:** بابا تاج الدین ناگپوریؒ صرف خصوصی مسائل ہی میں نہیں بلکہ عام حالات میں بھی گفتگو کے اندر ایسے مرکزی نقطے بیان کر جاتے تھے جو براہِ راست قانونِ قدرت کی گہرائیوں سے ہم رشتہ ہیں۔ بعض اوقات اشاروں اشاروں ہی میں وہ ایسی بات کہہ جاتے تھے جس میں کرامتوں کی علمی توجیہہ ہوتی اور سننے والوں کی آنکھوں کے سامنے یکبارگی کرامت کے اصولوں کا نقشہ آجاتا۔ کبھی کبھی ایسا معلوم ہوتا کہ ان کے ذہن سے تسلسل کے ساتھ سننے والوں کے ذہن میں روشنی کی لہریں منتقل ہو رہی ہیں۔ اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ بالکل خاموش بیٹھے ہیں اور حاضرین من و عن ہر وہ بات اپنے ذہن میں سمجھتے اور محسوس کرتے جارہے ہیں جو نانا رحمۃ اللہ علیہ کے ذہن میں اس وقت گشت کر رہی ہے۔ بغیر توجہ دیئے بھی ان کی غیر ارادی توجہ لوگوں کے اوپر عمل کرتی رہتی تھی۔ بعض لوگ یہ کہا کرتے تھے کہ ہم نے بابا صاحب کے اس طرزِ ذہن سے بہت زیادہ فیضان حاصل کیا ہے۔ یہ بات تو بالکل ہی عام تھی کہ چند آدمیوں کے ذہن میں کوئی بات آئی اور نانا رحمۃ اللہ علیہ نے اس کا جواب دے دیا۔

**انسان، فرشتے اور جنات** مرہٹہ راجہ رگھو راؤ ان سے غیر معمولی عقیدت رکھتا تھا۔ ان کی خدمت میں حاضر ہوتا اور کوئی درخواست کرتا تو اس طرح جیسے دیوتاؤں کے حضور میں۔ یہاں وہ چند باتیں پیش کی جاتی ہیں جو میری موجودگی راجہ اور نانا رحمۃ اللہ



علیہ میں ہوا کرتی تھیں۔ ان اوقات میں کوئی اور صاحب بھی سوال کر لیا کرتے تھے اور پوری مجلس جواب سے مستفیض ہوتی۔ ایک مرتبہ مہاراجہ نے سوال کیا۔ "بابا صاحب! ایسی مخلوق جو نظر نہیں آتی مثلاً فرشتہ یا جنات، غیر متواتر کی حیثیت رکھتی ہے۔ جتنی آسمانی کتابیں ہیں ان میں اس قسم کی مخلوق کے تذکرے ملتے ہیں۔ ہر مذہب میں بد روحوں کے بارے میں بھی کچھ نہ کچھ کہا گیا ہے لیکن عقلی اور علمی توجیہات نہ ہونے سے ذی فہم انسانوں کو سوچنا پڑتا ہے۔ وہ یہ کہتے ہوئے رکتے ہیں کہ ہم چوک گئے۔ تجربات جو کچھ بیان ہوئے ہیں وہ انفرادی ہیں، اجتماعی نہیں۔ آپ اس مسئلہ پر ارشاد فرمائیں۔

نانا رحمۃ اللہ علیہ نے اس باب میں جو کچھ فرمایا وہ فقط تبصرہ نہیں بلکہ میرے اندازے میں ایسے الہامات کا مجموعہ ہے، قدرت نے ان کی ذات کو جن کا مرکز بنایا تھا۔ صاحبِ فراست انسانوں کے لئے یہ ملفوظات حد درجہ محلِ فکر ہیں۔ ان کے جواب سے یہ بات ظاہر ہو جاتی ہے کہ قدرت اور ان کے ذہن کی سطح قریب قریب ایک ہے۔ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ مسئلہ کی وضاحت جن خیالات کے ذریعے کی گئی ہے وہ قدرت کے رازوں میں کس طرح سمائے ہوئے ہیں۔ جس وقت یہ سوال کیا گیا نانا تاج الدینؒ لیٹے ہوئے تھے۔ ان کی نگاہ اوپر تھی۔ فرمانے لگے "میاں رگھو راؤ! ہم سب جب سے پیدا ہوئے ہیں ستاروں کی مجلس کو دیکھتے رہتے ہیں۔ شاید ہی کوئی رات ایسی ہو کہ ہماری نگاہیں آسمان کی طرف نہ اٹھتی ہوں۔ بڑے مزے کی بات ہے، کہنے میں یہی آتا ہے کہ ستارے ہمارے سامنے ہیں، ستاروں کو ہم دیکھ رہے ہیں، ہم آسمانی دنیا سے روشناس ہیں۔ لیکن ہم کیا دیکھ رہے ہیں اور ماہ و انجم کی کون سی دنیا سے روشناس ہیں اس کی تشریح ہمارے بس کی بات نہیں۔ جو کچھ کہتے ہیں قیاس آرائی سے زیادہ نہیں ہوتا

www.islamiurdubook.blogspot.com

پھر بھی سمجھتے یہی ہیں کہ ہم جانتے ہیں۔ زیادہ حیرت ناک بات یہ ہے کہ جب ہم دعویٰ کرتے ہیں کہ انسان کچھ نہ کچھ جانتا ہے تو یہ قطعاً نہیں سوچتے کہ اس دعوے کے اندر حقیقت ہے یا نہیں۔ فرمایا جو کچھ میں نے کہا اسے سمجھو، پھر بتاؤ کہ انسان کا علم کس حد تک مفلوج ہے۔ انسان کچھ نہ جاننے کے باوجود اس کا یقین رکھتا ہے کہ میں بہت کچھ جانتا ہوں۔ یہ چیزیں دور پرے کی ہیں۔ جو چیزیں ہر وقت انسان کے تجربے میں ہیں ان پر بھی ایک نظر ڈالتے جاؤ۔ دن طلوع ہوتا ہے۔ دن کا طلوع ہونا کیا شئے ہے، ہمیں نہیں معلوم۔ طلوع ہونے کا مطلب کیا ہے ہم نہیں جانتے۔ دن رات کیا ہیں ان کے بارے میں اتنی بات کہی جاتی ہے کہ یہ دن ہے اور اس کے بعد رات آتی ہے۔ نوع انسانی کا یہی تجربہ ہے۔

خیال رکھو راؤ! ذرا سوچو کیا سنجیدہ طبیعت انسان اس جواب پر مطمئن ہو جائے گا؟ دن رات فرشتے نہیں ہیں، جنات نہیں ہیں۔ پھر بھی وہ مظاہر ہیں جن سے ایک فرد واحد بھی انکار نہیں کر سکتا۔ تم اتنا کہہ سکتے ہو کہ دن رات کو نگاہ دیکھتی ہے۔ اس لئے قابل یقین ہے۔ لیکن یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ نگاہ کے ساتھ فکر بھی کام کرتی ہے۔ اگر نگاہ کے ساتھ فکر کام نہ کرے تو زبان نگاہ کے بارے میں کچھ نہیں بتا سکتی۔ نگاہ اور فکر کا عمل ظاہر ہے۔ دراصل سارے کا سارا عمل تفکر ہے۔ نگاہ محض ایک گونگا ہیولیٰ ہے۔ فکر ہی کے ذریعے تجربات عمل میں آتے ہیں۔ تم نگاہ کو تمام حواس پر قیاس کر لو۔ سب کے سب گونگے، بہرے اور اندھے ہیں۔ تفکر ہی حواس کو سماعت اور بصارت دیتا ہے۔ سمجھا یہ جاتا ہے کہ حواس تفکر سے الگ کوئی چیز ہیں۔ حالانکہ تفکر سے الگ ان کا کوئی وجود نہیں ہے۔ انسان محض تفکر ہے۔ فرشتہ محض تفکر ہے۔ جن محض تفکر ہے۔ علیٰ ہذا القیاس ہر ذی ہوش تفکر ہے۔

فرمایا کہ اس گفتگو میں ایک ایسا مقام آجاتا ہے جہاں کائنات کے کئی راز منکشف



ہو جاتے ہیں۔ غور سے سنو۔ ہمارے تفکر میں بہت سی چیزیں ابھرتی رہتی ہیں۔ دراصل وہ باہر سے آتی ہیں۔ انسان کے علاوہ کائنات میں اور جتنے تفکر ہیں جن کا تذکرہ اوپر کیا گیا ہے، فرشتے اور جنات، ان سے انسان کا تفکر بالکل اسی طرح متاثر ہوتا رہتا ہے جس طرح انسان خود اپنے تفکر سے متاثر ہوتا ہے۔ قدرت کا چلن یہ ہے کہ وہ لاتناہی تفکر سے تناہی تفکر کو فیضان پہنچاتی رہتی ہے۔ پوری کائنات میں اگر قدرت کا یہ فیضان جاری نہ ہو تو کائنات کے افراد کا درمیانی رشتہ کٹ جائے۔ ایک تفکر کا دوسرے تفکر کو متاثر کرنا بھی قدرت کے اس طرزِ عمل کا ایک جزو ہے۔ انسان پابہ گل ہے، جنات پابہ ہیولیٰ ہیں، فرشتے پابہ نور۔ یہ تفکر تین قسم کے ہیں اور تینوں کائنات ہیں۔ اگر یہ تینوں مربوط نہ رہیں اور ایک تفکر کی لہریں دوسرے تفکر کو نہ ملیں تو ربط ٹوٹ جائے گا اور کائنات منہدم ہو جائے گی۔

ثبوت یہ ہے کہ ہمارا تفکر ہیولیٰ اور ہیولیٰ قسم کے تمام جسموں سے فکری طور پر روشناس ہے۔ ساتھ ہی ہمارا تفکر نور اور نور کی ہر قسم سے بھی فکری طور پر روشناس ہے۔ حالانکہ ہمارے اپنے تفکر کے تجربات پابہ گل ہیں۔ اب یہ بات واضح ہو گئی کہ ہیولیٰ اور نور کے تجربات اجنبی تفکر سے ملے ہیں۔

عام زبان میں تفکر کو انا کا نام دیا جاتا ہے۔ اور انا یا تفکر ایسی کیفیات کا مجموعہ ہوتا ہے جن کو مجموعی طور پر فرد کہتے ہیں۔ اس طرح کی تخلیق ستارے بھی ہیں اور ذرے بھی۔ ہمارے شعور میں یہ بات یا تو بالکل نہیں آتی یا بہت کم آتی ہے کہ تفکر کے ذریعے ستاروں، ذروں اور تمام مخلوق سے ہمارا تبادلۂ خیال ہوتا رہتا ہے۔ ان کی انا یعنی تفکر کی لہریں ہمیں بہت کچھ دیتی ہیں۔ اور ہم سے بہت کچھ لیتی ہیں۔ تمام کائنات اس وضع کے

تبادلۂ خیال کا ایک خاندان ہے۔ مخلوق میں فرشتے اور جنات ہمارے لئے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ تفکر کے اعتبار سے ہمارے زیادہ قریب ہیں اور تبادلۂ خیال کے لحاظ ہم سے زیادہ مانوس ہیں۔

نانا تاج الدینؒ اس وقت ستاروں کی طرف دیکھ رہے تھے۔ کہنے لگے کہکشانی نظاموں اور ہمارے درمیان بڑا مستحکم رشتہ ہے۔ پے درپے جو خیالات ہمارے ذہن میں آتے ہیں وہ دوسرے نظاموں اور ان کی آبادیوں سے ہمیں وصول ہوتے رہتے ہیں۔ یہ خیالات روشنی کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ روشنی کی چھوٹی بڑی شعاعیں خیالات کے لاشمار تصویرخانے لے کر آتی ہیں۔ ان ہی تصویرخانوں کو ہم اپنی زبان میں توہم، تخیل، تصور اور تفکر وغیرہ کا نام دیتے ہیں۔ سمجھا یہ جاتا ہے کہ یہ ہماری اپنی اختراعات ہیں لیکن ایسا نہیں ہے۔ بلکہ تمام مخلوق کی سوچنے کی طرزیں ایک نقطۂ مشترک رکھتی ہیں۔ وہی نقطۂ مشترک تصویرخانوں کو جمع کر کے ان کا علم دیتا ہے۔ یہ علم نوع اور فرد کے شعور پر منحصر ہے۔ شعور جو اسلوب اپنی انا کی مقدار کے مطابق قائم کرتا ہے تصویرخانے اسی اسلوب کے سانچے میں ڈھل جاتے ہیں۔

اس موقع پر یہ بتا دینا ضروری ہے کہ تین نوعوں کے طرزِ عمل میں زیادہ اشتراک ہے۔ ان ہی کا تذکرہ قرآن پاک میں انسان، فرشتہ اور جنات کے نام سے کیا گیا ہے۔ یہ نوعیں کائنات کے اندر سارے کہکشانی نظاموں میں پائی جاتی ہیں۔ قدرت نے کچھ ایسا انتظام قائم کیا ہے جس میں یہ تینوں نوعیں تخلیق کا رکن بن گئی ہیں۔ ان ہی کے ذہن سے تخلیق کی لہریں معین مسافت طے کر کے معین نقطہ پر پہنچتی ہیں تو کائناتی مظاہر کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔



**ایک انسان ہزاروں جسم**

میں یہ کہہ چکا ہوں کہ تفکر، انا اور شخص ایک ہی چیز ہے۔ الفاظ کی وجہ سے ان میں معانی کا فرق نہیں کر سکتے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر یہ انا، تفکر اور شخص ہیں کیا؟ یہ وہ ہستیاں ہیں جو لاشمار کیفیات کی شکلوں اور سراپے ہی ہیں۔ مثلاً بصارت، سماعت، تکلم، محبت، رحم، ایثار، رفتار، پرواز وغیرہ۔ ان میں ہر ایک کیفیت ایک شکل اور ایک سراپا رکھتی ہے۔ قدرت نے ایسے بے حساب سراپے کر ایک جگہ اس طرح جمع کر دیئے ہیں کہ الگ الگ پرت ہونے کے باوجود ایک جان ہو گئے ہیں۔ ایک انسان کے ہزاروں جسم ہوتے ہیں۔ علیٰ ھٰذا القیاس جنات اور فرشتوں کی بھی یہی ساخت ہے۔ یہ تینوں ساخت اس لئے مخصوص ہیں کہ ان میں کیفیات کے پرت دوسری انواع سے زیادہ ہیں۔

انسان لاشمار ستاروں میں آباد ہیں۔ اور ان کی قسمیں کتنی ہیں اس کا اندازہ قیاس سے باہر ہے۔ یہی بات جنات اور فرشتے کے بارے میں کہہ سکتے ہیں۔ انسان ہوں، جنات یا فرشتے، ان کے سراپا کا ہر فرد ایک پائندہ کیفیت ہے۔ کسی پرت کی زندگی جلی ہوتی ہے یا خفی۔ جب پرت کی حرکت جلی ہوتی ہے تو شعور میں آجاتی ہے۔ خفی ہوتی ہے تو لاشعور میں رہتی ہے۔ جلی حرکت کے نتائج کو انسان اختراع و ایجاد کہتا ہے لیکن خفی حرکت کے نتائج شعور میں نہیں آتے۔ حالانکہ وہ زیادہ عظیم الشان اور مسلسل ہوتے ہیں۔ یہاں یہ راز غور طلب ہے کہ ساری کائنات خفی حرکت کے نتیجے میں رونما ہونے والے مظاہر سے بھری پڑی ہے۔ البتہ یہ مظاہر محض انسانی لاشعور کی پیداوار نہیں ہیں۔ انسان کا خفی کائنات کے دور دراز گوشوں سے مسلسل ربط قائم نہیں رکھ سکا۔ اس کمزوری کی وجہ انسان کے اپنے خصائل ہیں۔ انہوں نے اپنے

www.islamiurdubook.blogspot.com

کس مقصد کے لئے پابہ گل کیا ہے۔ یہ بات اب تک نوعِ انسانی کے شعور سے ماورا ہے۔ کائنات میں جو تفکر کام کر رہا ہے اس کا تقاضا کوئی مخلوق پورا نہیں کر سکتا جو زمانی، مکانی فاصلوں کی گرفت میں بے دست و پا ہو۔

کائنات زمانی مکانی فاصلوں کا نام ہے۔ یہ فاصلے انا کی چھوٹی بڑی مخلوط مقداروں سے بنتے ہیں۔ ان مقداروں کا چھوٹا بڑا ہونا ہی تغیر کہلاتا ہے۔ دراصل زمان اور مکان دونوں دخان کی [illegible] صورتیں ہیں۔ دخان جس کے بارے میں دنیا کم جانتی ہے اس مخلوط کا نتیجہ اور مظاہر کی اصل ہے۔ یہاں دخان سے مراد دھواں نہیں ہے۔ دھواں نظر آتا ہے اور دخان ایسا دھواں ہے جو نظر نہیں آتا۔ انسان مثبت دخان کی اور جنات منفی دخان کی پیداوار ہیں۔ رہا فرشتہ، ان دونوں کے ملخص سے بنا ہے۔ عالمین کے یہ تین اجزائے ترکیبی غیب و شہود کے بانی ہیں۔ ان کے بغیر کائنات کے گوشے امکانی تموّج سے خالی رہتے ہیں۔ نتیجہ میں ہمارا شعور اور لاشعور جنات سے دور نابود میں گم ہو جاتا ہے۔ ان تین نوعوں کے درمیان عجیب و غریب کرشمہ برسرِ عمل ہے۔ مثبت دخان کی ایک کیفیت کا نام مٹھاس ہے۔ اس کیفیت کی کثیر مقدار انسانی خون میں گردش کرتی رہتی ہے۔ دخان کی منفی کیفیت نمکین ہے۔ اس کیفیت کی کثیر مقدار جنات میں پائی جاتی ہے۔ ان ہی دونوں کیفیتوں سے فرشتے بنے ہیں۔ اگر ایک انسان میں مثبت کیفیت کم ہو جائے اور منفی بڑھ جائے تو انسان میں جنات کی تمام صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ اور وہ جنات کی طرح عمل کرنے لگتا ہے۔ اگر کسی جن میں مثبت کیفیت بڑھ جائے تو اس میں ثقل وزن پیدا ہو جاتا ہے۔ فرشتہ پر بھی یہی قانون نافذ ہے۔ اگر مثبت اور منفی کیفیات معین سطح سے اوپر آجائیں تو



مثبت کے زور پر وہ انسانی صلاحیت پیدا کر سکتا ہے اور منفی کے زور پر جنات کی۔ بالکل اسی طرح اگر انسان میں مثبت اور منفی کیفیات معین سطح سے کم ہو جائیں تو اس سے فرشتوں کے اعمال صادر ہونے لگیں گے۔

طریقِ کار بہت آسان ہے۔ مٹھاس اور نمک کی معین مقداریں کم کر کے فرشتوں کی طرح زمانی مکانی فاصلوں سے وقتی طور پر آزاد ہو سکتے ہیں۔ محض مٹھاس کی مقدار کم کر کے جنات کی طرح زمانی مکانی فاصلے کم کر سکتے ہیں۔ لیکن ان تدبیروں پر عمل پیرا ہونے کے لئے کسی روحانی انسان کی رہنمائی اشد ضروری ہے۔

## شیر کی عقیدت

ایک دن واکی شریف کے جنگل پہاڑی ٹیلے پر چند لوگوں کے ہمراہ چڑھتے چلے گئے۔ نانا رحمۃ اللہ علیہ مسکرا کر کہنے لگے "یہاں جس کو شیر کا ڈر ہو وہ چلا جائے میں تو یہاں ذرا سی دیر آرام کروں گا۔ خیال ہے کہ شیر ضرور آئے گا۔ جتنی دیر قیام کرے اس کی مرضی۔ تم لوگ خواہ مخواہ انتظار میں مبتلا نہ ہو۔ جاؤ، کھاؤ پیو اور مزہ کرو۔"

بعض لوگ اِدھر اُدھر چھپ گئے اور زیادہ چلے گئے۔ میں نے حیات خاں سے کہا کیا ارادہ ہے؟ پہلے تو حیات خاں سوچتا رہا۔ پھر زیرِ لب مسکرا کر خاموش ہو گیا۔ تھوڑی دیر بعد میں نے پھر سوال کیا "چلنا ہے یا تماشہ دیکھنا ہے؟"

"بھلا بابا صاحب کو چھوڑ کے میں کہاں جاؤں گا۔" حیات خاں بولا۔

گرمی کا موسم تھا۔ درختوں کا سایہ اور ٹھنڈی ہوا تھا کہ طوفان اٹھا رہی تھی۔

تھوڑی دور ہٹ کر میں ایک گھنی جھاڑی کے نیچے لیٹ گیا۔ چند قدم کے فاصلے پر حیات خاں اس طرح بیٹھ گیا کہ نانا تاج الدین کو کن انکھیوں سے دیکھتا رہے۔

اب وہ دبیز گھاس پر لیٹ چکے تھے۔ آنکھیں بند تھیں۔ فضا میں ا نکا

سنّاٹا چھایا ہوا تھا۔ چند منٹ گزرے ہی تھے کہ جنگل بھیانک محسوس ہونے لگا۔ آدھ گھنٹہ، پھر ایک گھنٹہ۔ اس کے بعد بھی کچھ وقفہ ایسے گزر گیا جیسے شدید انتظار ہو۔ یہ انتظار کسی سادھو، کسی جوگی، کسی ولی، کسی انسان کا نہیں تھا بلکہ ایک درندہ کا تھا جو کم از کم میرے ذہن میں قدم بقدم حرکت کر رہا تھا۔ یکایک نانا رحمۃ اللہ علیہ کی طرف نگاہیں متوجہ ہو گئیں۔ ان کے پیروں کی طرف ایک طویل القامت شیر ڈھلان سے اوپر چڑھ رہا تھا —— بڑی آہستہ خرامی سے، بڑے ادب کے ساتھ۔

شیر نیم وا آنکھوں سے نانا تاج الدینؒ کی طرف بڑھ رہا تھا۔ ذرا دیر میں وہ پیروں کے بالکل قریب آگیا۔

نانا گہری نیند میں بے خبر تھے۔ شیر زبان سے تلوے چھو رہا تھا۔ چند منٹ بعد اس کی آنکھیں مستانہ واری سے بند ہو گئیں۔ سر زمین پر رکھ دیا۔

نانا تاج الدینؒ ابھی تک سو رہے تھے۔

شیر نے اب زیادہ جرأت کر کے تلوے چاٹنا شروع کر دیئے۔ اس حرکت سے نانا کی آنکھ کھل گئی۔ اٹھ کر بیٹھ گئے۔ شیر کے سر پر ہاتھ پھیرا۔

کہنے لگے "تو آگیا۔ اب تیری صحت بالکل ٹھیک ہے۔ میں تجھے تندرست دیکھ کر بہت خوش ہوا۔ اچھا اب جاؤ۔"

شیر نے بڑی ممنونیت سے دُم ہلائی اور چلا گیا۔ میں نے ان واقعات پر بہت غور کیا۔ یہ بات کسی کو معلوم نہیں کہ شیر پہلے کبھی ان کے پاس آیا تھا۔ مجبوراً اس امر کا یقین کرنا پڑتا ہے کہ نانا اور شیر پہلے سے ذہنی طور پر ایک دوسرے سے روشناس تھے۔ اور روشناسی کا طریقہ ایک ہی ہو سکتا ہے۔ انا کی جو لہریں نانا اور شیر کے درمیان ردّوبدل



ہوتی تھیں وہ آپس کی اطلاعات کا باعث بنتی تھیں۔ عارفین میں کشف کی عام روش بھی ہوتی ہے۔ لیکن اس واقعہ سے معلوم ہوا کہ جانوروں میں بھی کشف اسی طرح ہوتا ہے۔ کشف کے معاملے میں انسان اور دوسری مخلوق یکساں ہے۔

## لہروں میں ردّوبدل کا قانون

یہ قانون بہت فکر سے ذہن نشین کرنا چاہئے کہ جس قدر خیالات ہمارے ذہن میں دَور کرتے رہتے ہیں ان میں بہت زیادہ ہمارے معاملات سے غیر متعلق ہوتے ہیں۔ ان کا تعلق قریب اور دُور کی ایسی مخلوق سے ہوتا ہے جو کائنات میں کہیں نہ کہیں موجود ہو۔ اس مخلوق کے تصوّرات لہروں کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ جب ہم ان تصوّرات کا جوڑ اپنی زندگی سے ملاتے ہیں تو ہزار کوشش کے باوجود ناکام رہ جاتے ہیں۔ انا کی جن لہروں کا ابھی تذکرہ ہو چکا ہے ان کے بارے میں بھی چند باتیں فکر طلب ہیں۔ سائنس داں روشنی کو زیادہ سے زیادہ تیز رفتار قرار دیتے ہیں۔ لیکن وہ اتنی تیز رفتار نہیں ہے کہ زمانی مکانی فاصلے کو منقطع کر دے۔ البتہ انا کی لہریں لاتناہیت میں بیک وقت ہر جگہ موجود ہیں۔ زمانی مکانی فاصلے ان کی گرفت میں رہتے ہیں۔ بہ الفاظ دیگر یوں کہہ سکتے ہیں "ان لہروں کے لئے زمانی مکانی فاصلے موجود ہی نہیں ہیں۔" روشنی کی لہریں جن فاصلوں کو کم کرتی ہیں انا کی لہریں ان ہی فاصلوں کو بجائے خود موجود نہیں جانتیں۔

انسانوں کے درمیان ابتدائے آفرینش سے بات کرنے کا طریقہ رائج ہے۔ آواز کی لہریں جن کے معنی معیّن کر لئے جاتے ہیں سننے والوں کو مطلع کرتی ہیں۔ یہ طریقہ اس ہی تبادلہ کی نقل ہے جو انا کی لہروں کے درمیان ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ گونگا آدمی اپنے ہونٹوں کی خفیف سی جنبش سے سب کچھ کہہ دیتا ہے اور سمجھنے کے اہل سب کچھ سمجھ جاتے

ہیں۔ یہ طریقہ بھی پہلے طریقے کا عکس ہے۔ جانور آواز کے بغیر ایک دوسرے کو اپنے حال سے مطلع کر دیتے ہیں۔ یہاں بھی انا کی لہریں کام کرتی ہیں۔ درخت آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔ یہ گفتگو صرف آمنے سامنے کے درختوں میں نہیں ہوتی بلکہ دور دراز ایسے درختوں میں بھی ہوتی ہے جو ہزاروں میل کے فاصلے پر واقع ہیں۔ یہی قانون جمادات میں بھی رائج ہے۔ کنکروں، پتھروں، مٹی کے ذرّوں میں من و عن اسی طرح تبادلۂ خیال ہوتا ہے۔ (تذکرہ تاج الدین بابا۔ تصنیف قلندر بابا اولیاءؒ)

درخت کی سرسبز شاخ آسانی سے مڑ جاتی ہے اور ہم اپنی مرضی اور منشاء کے مطابق اس میں لچک پیدا کر لیتے ہیں۔ اس کے برعکس سوکھی لکڑی کے ساتھ زور آزمائی کرنے سے کوئی مقصد حاصل نہیں ہوتا۔ قدرت کا یہ فیضان جاری و ساری ہے۔ اور اللہ کے قانون کے مطابق:

"جو لوگ اللہ کے لئے جدوجہد کرتے ہیں، اللہ تعالیٰ ان کے اوپر اپنے راستے کھول دیتے ہیں۔"

آپ اس قانون کا سہارا لے کر ٹیلی پیتھی سیکھ سکتے ہیں۔





# کیفیات و واردات سبق ۲

محمد جہانگیر تبسم، ڈیرہ اسمٰعیل خاں۔

۲۰۔ نومبر: ٹیلی پیتھی کی دوسری مشق کے دوران آنکھوں میں سے نور کی لہریں نکلتی ہوئی محسوس کیں۔ نور کے ہالے نگاہوں کے سامنے آتے رہے۔ اور جاتے رہے۔ ایک بہت بڑی وسعت دکھائی دی۔ اور اس میں روشنی ہی روشنی پھیلی نظر آئی۔ مشق کے دوران آنکھوں کے ڈیلے بالکل ساکت اور جمے ہوئے محسوس کئے۔

۲۱۔ نومبر: آنکھوں کے سامنے نور کی لہروں کا ہجوم ہو گیا۔ اور غور سے دیکھنے پر لہروں میں سمتیں نظر آئیں۔ مشق کے دوران دماغ کو جھٹکا لگا۔ اور روشنی میں اضافہ ہو گیا۔ میں نے اپنے دماغ میں بہت زیادہ روشنی بھری ہوئی محسوس کی۔

۲۳۔ نومبر: آج خود کو فضا میں پرواز کرتے دیکھا اور دوران پرواز دیکھا کہ میرا دماغ روشنیوں سے بھرا ہوا ہے اور ماتھے پر نور کی بنی ہوئی ایک باطنی آنکھ بھی ہے۔ مشق کے بعد میں نے سونے کے لئے کمبل اپنے اوپر ڈالا تو کمبل کے اندر روشنی کا جھماکا ہوا جیسے کسی نے ٹیوب لائٹ جلا دی ہو۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

خالد پرویز، کوئٹہ، بلوچستان۔

۱۰۔فروری : سانس کی مشق کرنے کے بعد مراقبہ شروع کیا تو نور کی بارش کا تصور بندھ گیا۔ ہر طرف نور برس رہا تھا اور میں اس بارش میں بیٹھا ہوا مشق کر رہا تھا۔ نور کی برسات ایسے تھی جیسے دودھ کے چمک دار قطرے ہر طرف گر رہے ہوں۔ صبح سانس کی مشق کے بعد مراقبہ میں پھر نور کا تصور بندھ گیا۔ اور نور کی موسلا دھار بارش مجھ پر گرتی رہی۔ اور ذہن میں خیالات بھی آتے رہے۔

رات کو خواب میں جو کچھ دیکھا دوسرے دن من و عن وہی واقعات رونما ہوگئے۔ حیران ہوں کہ ٹیلی پیتھی کی مشقوں کا خواب سے کیا تعلق ہے۔

جب بھی نور کی بارش کا تصور کرتا ہوں اسے پوری شدت سے برستا دیکھتا ہوں۔ نور کی چمک دار بوندیں جسم پر جہاں بھی گرتی ہیں وہ جگہ روشن اور شفاف (TRANSPARENT) بن جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پورا جسم روشنیوں کا بنا ہوا نظر آتا ہے۔

## نورانی بال

محمد فاروق مصطفےٰ، بہاول پور۔

۱۲۔جنوری : آج دورانِ مشق سارا ماحول موسلا دھار بارش میں ڈوبا ہوا محسوس ہوا۔ خود اپنے اوپر بھی تیز اور کبھی ہلکی بارش برستی ہوئی دیکھی۔ لیکن اردگرد کا سارا ماحول بہت تیز اور لگاتار بارش میں ڈوبا ہوا نظر آتا رہا۔ ایسے لگا جیسے جسم بھیگ رہا ہے اور سر کے بال نورانی بارش سے تر ہو گئے ہیں۔



۹۔جنوری تا ۱۲۔جنوری : ذہن پر عجیب قسم کی گرد سی چھائی رہی جیسے ذہن بالکل ہی خالی ہو اور کوئی بات بھی سوچنے پر آمادہ نہ ہو۔

## گناہوں کی دلدل

محمد طارق، ڈی آئی خان۔

۳۔فروری : کھلی آنکھوں سے نور کی بارش کا تصور قائم ہوا لیکن پھر غنودگی طاری ہوگئی۔ کچھ دیر بعد مجھے اچانک جھٹکا لگا اور میں عالمِ ہوش میں آگیا۔ دیکھا کہ کمرے میں بے شمار روشنیاں پھیلی ہوئی ہیں۔

۵۔فروری : دیکھا کہ ایک بہت بڑا گلاب کا پھول آسمان سے نور کے پانی میں اترا۔ پھول ایک طرف سے دروازے کی طرح کھلا اور ایک بزرگ جن کے اردگرد نور کا ایک ہالہ سا تھا اپنے ساتھیوں سمیت نکلے۔ پھول کا دروازہ بند ہوگیا۔ وہ بزرگ اپنے ساتھیوں سمیت نور کے پانی میں چلتے ہوئے ایک جگہ آکر ٹھہر گئے۔ پھر آسمان سے ایک تاریک اور بڑا گلوب نیچے آیا۔ بزرگ نے جب کچھ پڑھ کر اس گلوب پر پھونکا تو وہ چمکنے لگا اور اس پر طرح طرح کے مناظر دکھائی دینے لگے۔ وہ بزرگ اور ان کے ساتھی اردگرد دائرے کی صورت میں بیٹھ گئے۔ آواز آئی "تمہاری یہ دنیا گناہوں کی دلدل میں گردن تک دھنسی ہوئی ہے۔ اسی لئے بے اطمینانی کا شکار ہے۔ اگر تم صدق دل سے عبادت کرو اور متحد رہو تو دنیا کی کوئی طاقت تمہیں شکست نہیں دے سکتی۔ اس کے بعد وہ گلوب تاریک ہوگیا۔ بزرگ نے اسے اٹھایا اور آسمان کی جانب پھینک دیا۔ اور وہ بادلوں کی اوٹ میں غائب ہوگیا۔ اب پھول سے

www.islamiurdubook.blogspot.com

دو حوریں نکلیں اور دروازے کے دونوں طرف کھڑی ہوگئیں۔ وہ بزرگ مع اپنے ساتھیوں کے جیسے ہی دروازے کے قریب پہنچے، انہوں نے ادب سے دروازہ کھول دیا۔ ان کے اندر داخل ہونے کے بعد دروازہ پھر بند ہوگیا۔ پہلے تو وہ پھول پانی میں تیرتا رہا۔ پھر آسمان کی جانب پرواز کرگیا۔ پھر وہی نور کی بارش تھی اور میں تھا۔

۱۰۔ فروری : جب مشق کرنے بیٹھا تو کمرے میں باوجود سخت اندھیرا ہونے کے کمرے کی ہر چیز صاف نظر آنے لگی۔ دیکھا کہ آسمان نیلا ہے اور ایک نیلا بادل تیرتا ہوا میرے سر پر آیا اور ایک طرف سے پھٹ گیا۔ جس سے بے شمار روشنی نکلی اور قطروں کی صورت میں تبدیل ہوکر برسنے لگی۔ اور پھر یہ موسلا دھار ہوگئی۔

## نور کی بارش

روبی خان، کراچی

۷۔ جنوری : نور کی بارش کا تصور کیا تو دیکھا کہ سر دو حصوں میں تقسیم ہوگیا ہے اور نور کی بارش سر کے اندر ہو رہی ہے۔ نور اُبل اُبل کر باہر بھی نکل رہا ہے۔ بلب کی طرح کبھی جل جاتا ہے اور کبھی بجھ جاتا ہے۔

۱۶۔ جنوری : مشق کے دوران دیکھا کہ ایک بہت بڑی مسجد میں کچھ بزرگ بیٹھے مقدس آیتیں پڑھ رہے ہیں۔ انہوں نے مجھے بھی دعوت دی کہ تم بھی پڑھو۔ میں بھی ان کے ساتھ شامل ہوگئی۔ میں نے پوچھا کہ یہ کیوں پڑھا جا رہا ہے۔ جواب ملا تمہاری کامیابی کے لئے۔

۸۔ فروری سے ۲۰۔ فروری تک : کھلی آنکھوں سے نور کی بارش کی مشق



کی۔ کافی حد تک کامیابی ہوئی۔ کبھی کبھی آنکھوں کے سامنے تیز روشنی نمودار ہوتی تھی اور کبھی نور کی بارش کا تصور قائم ہوجاتا تھا۔ کل ۲۰۔ فروری کو سارے ماحول پر بارش کا خوش گوار اثر دیکھا۔

منیرہ فاطمہ، لاہور

۶۔ جولائی : نور کی بارش کا تصور بہت آسانی سے قائم ہوگیا مگر جیسے ہی چہرے پر بوندوں کے گرنے کا احساس اُجاگر ہوا نیند آگئی۔ میں نے سارے دن اس بات کو آزمایا ہے کہ جب چہرے پر نورانی بارش کی بوندیں گرتی ہیں مجھے نیند آجاتی ہے۔

۱۲۔ جولائی : ایک عجیب سی روشنی دیکھتی ہوں۔ اس سے سارا گھر یا کمرہ روشن ہوجاتا ہے۔ نور کی بارش کا جب تصور آتا ہے تو دو سیکنڈ کے اندر اندر اپنے آپ کو بارانِ رحمت میں بھیگا ہوا پاتی ہوں۔ جسم میں ایک لطیف جھرجھری آجاتی ہے۔ اور کتنے ہی گرم کمرے کیوں نہ ہوں مجھے ٹھنڈک سی محسوس ہونے لگتی ہے اور بہت ہی لطف آتا ہے۔ جی چاہتا ہے کہ رحمت کی بارش میں کھڑی رہوں۔ کبھی کبھی تو جیسے ہی نور کی بارش کی بوند جسم یا چہرے پر پڑتی ہے تو فوراً ہی ایک روشنی یا فلیش سی نظروں کے سامنے چمک جاتی ہے۔ جسم میرا تقریباً پورے ہفتے ہی گرم گرم سا رہا۔ تھرمامیٹر لگایا تو بخار یا حرارت نہیں تھی۔

## چراغ اور موم بتی

یادگار حسین، کراچی

۲۹۔ اکتوبر : مراقبہ میں کچھ دیر کے لئے نور کی بارش کا تصور بندھا اور

www.islamiurdubook.blogspot.com

پھر بدن کو جھٹکے لگنے لگے۔ ایسا محسوس ہوا جیسے دل نکلا ہوا ہے اور چاروں طرف روشنی پھیلی ہوئی ہے۔

۳۰۔ اکتوبر: ایک روشن دائرہ آیا۔ اس کے بعد ایسا محسوس ہوا جیسے نگاہوں کے سامنے سے پردے ہٹتے جا رہے ہیں۔ روشن دائرے میں مختلف مناظر متحرک نظر آئے۔ مشق کے بعد لیٹا تو محسوس ہوا کہ آسمان پر بادل چھائے ہوئے ہیں کالے سیاہ بادل اور سفید رنگ بادل آکر ان میں شامل ہو رہے ہیں۔ ان بادلوں میں سے سفید شعاعیں نکلنے لگیں۔ اور ان کا رنگ تبدیل ہوکر سنہری ہو گیا۔ اگلے دن نو کر اچی گیا تو مغرب سے پہلے وہی منظر دیکھا کہ آسمان پر بادل چھائے ہوئے ہیں اور سورج ان کے پیچھے چھپا ہوا ہے اور سورج کی کرنوں کی وجہ سے بادلوں میں سے سنہری شعاعیں نکل رہی ہیں۔

۴۔ نومبر: دیکھا کہ ایک مزار ہے جس کا گنبد سفید ہے۔ اور نور اس پر دھارے کی صورت میں برس رہا ہے۔ خانہ کعبہ کی جھلک بھی نظر آئی۔ اس کے بعد دیکھا کہ دور ایک چراغ جل رہا ہے۔ یہ منظر آہستہ آہستہ قریب آ گیا اور میں نے دیکھا کہ ایک موم بتی جل رہی ہے۔ ایک عمارت نظر آئی اور پھر ایک مینار دکھائی دیا۔ کچھ لوگ نظر آئے۔ ان میں سے ایک شخص نے ایک عصا میری طرف بڑھایا۔ لیکن مجھے اسے لینے میں جھجک محسوس ہوئی اور پھر میں نے وہ عصا لے لیا۔

۵۔ نومبر: سانس کی مشق کے دوران روشنی کی ایک پٹی قوس قزح کی شکل میں نظر آئی۔ پھر کئی رنگ کی پٹیاں سامنے آتی رہیں۔ زرد، سرخ اور نیلگوں۔ پھر ایسا محسوس ہوا جیسے نور کا دھارا نگاہوں کے سامنے آنے والا ہے۔



۶۔ نومبر: مشق کے دوران جسم کو کئی جھٹکے لگے۔ اور اتنی تیز روشنی پیدا ہوئی جیسے دن نکل آیا ہو۔ میں نے اس روشنی میں دیکھا کہ ایک قطار میں کچھ بزرگ حضرات بیٹھے ہوئے ہیں۔ پھر میں نے خود کو ایک نہایت خوبصورت باغ میں موجود پایا۔ باغ میں ہرے بھرے پودے اور پھل دار درخت لگے ہوئے تھے۔ کسی نامعلوم شخص نے موتیا کا ایک پودا جڑ سے اکھاڑ کر میری طرف بڑھایا اور کہا کہ اسے سونگھو۔ میں نے اسے سونگھا تو ایک عجیب قسم کی خوشبو محسوس کی۔ وہ خوشبو نہایت تیز تھی اور اس کا اثر حیرت انگیز تھا۔ چند لمحوں پہلے میرے دماغ پر جو بوجھ تھا وہ یکلخت ختم ہو گیا۔ اور میں نے خود کو پرسکون محسوس کیا۔

**۱۲۔ نومبر:** ٹیلی پیتھی کی مشق کے بعد لیٹا تو جسم کی حرکت ساکت ہو گئی۔ دوسرے لمحے میں نے خود کو خلا میں موجود پایا۔ رنگ اور روشنی کی بارش ہو رہی تھی اور میں اس بارش کی زد میں تھا۔ میں نے رنگ و نور کی اس بارش کی چوٹ اپنے جسم پر محسوس کی۔ میں نے نیچے کی جانب دیکھا تو نظر آیا کہ بارش ایک نہر میں جمع ہو رہی ہے۔ اس وقت تیز ہوا چلنے لگی اور کہیں دور سے گھنٹیوں کی آواز سنائی دی جو کانوں کو بہت بھلی لگ رہی تھی۔

بند آنکھوں کے سامنے روشنی کی لکیروں کا جال پھیل گیا اور دل کی طرح ایک بڑی ڈبیا نظر آئی جس میں کھڑکی کی طرح دروازہ بنا ہوا تھا۔ یہ دروازہ بار بار کھلتا اور طرح طرح کے مناظر دکھائی دیتے۔ دیکھا کہ ایک تالاب ہے اور اس میں ایک مچھلی تڑپ رہی ہے۔ مچھلی کو تڑپتے دیکھ کر یہ بات ذہن میں آئی کہ پانی کم ہے جس کی وجہ سے مچھلی غوطہ لگاتی ہے اور فرش سے ٹکرا جاتی ہے۔ تالاب کے اندر دیواروں پر بیل بوٹے بنے ہوئے تھے۔

۱۵۔ نومبر: ایک روشن دائرے میں خانہ کعبہ نظر آیا۔ اس کے چاروں طرف لوگ کھڑے ہوئے تھے اور آسمان سے باران رحمت کی طرح نور چاروں طرف

www.islamiurdubook.blogspot.com

پھیل رہا تھا۔

محمد صفدر تابانی، شیخوپورہ۔

مراقبہ میں دیکھا کہ واقعتاً میں بارش میں بھیگ رہا ہوں۔ پھر یہ بوندیں اولوں کی طرح سفید موتی بن کر گرنے لگیں۔ جب یہ موتی میرے جسم سے ٹکرانے لگے محسوس ہوتا تھا جیسے ان کا مادی وجود نہیں ہے۔ بلکہ یہ روشنیوں سے بنے ہوئے ہیں۔ لیکن میں نے نور کے ان قطروں کا لمس ضرور محسوس کیا ہے۔ ایک اور فرق تھا اور وہ یہ کہ پانی کے قطروں سے ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے لیکن ان بوندوں کے گرنے سے مستی و سرور کا احساس جاگ جاگ جاتا تھا۔

## جھاڑو اور کمزور شخص

محمد منصور، باغبانپورہ

۲۹۔اپریل : بارش پانچ سیکنڈ تک نظر آتی رہی جو دودھیا رنگ کی تھی اور ذہن اسے نورانی صورت میں دیکھنے کی کوشش کرتا رہا۔

آج خلافِ معمول صبح بیدار ہو کر دوبارہ سو گیا۔ دیکھا کہ میرے کمرے میں سیاہ اور کمزور رنگت والا شخص جھاڑو دے رہا ہے۔ دیکھتے ہی میں غصے میں باہر گیا کہ اُسے میرے کمرے میں داخل ہونے کی جرأت کیسے ہوئی۔ دوبارہ کمرے میں شک کی بنا پر گیا۔ دیکھا کہ وہ میرے بوٹوں کے تسمے بڑی نفاست سے پرو رہا ہے۔ میں نے اس سے کہا آپ غلط تسمے ڈال رہے ہیں۔ میری ہدایات کو نظر انداز کرتے ہوئے وہ کام کرتا رہا۔

۳۰۔مئی : آہستہ آہستہ نیلے بادل چھا گئے۔ آج بازو اور سر ایسے ٹھنڈے



ہو گئے جیسے انہیں برف میں لگا دیا گیا ہو۔

لطیف آباد، حیدرآباد میں منیر احمد ۱۲۔جولائی سے برابر نور کی بارش والی مشق کر رہے ہیں۔ لکھتے ہیں پہلے دو دن کوئی خاص بات نہیں ہوئی۔ البتہ ۱۸۔جولائی کو مشق کے دوران سر میں شدید قسم کا درد ہوا۔ ۱۹۔جولائی کو بھی مشق کے دوران یہ درد برابر ہوتا رہا لیکن چونکہ اس بات کی وضاحت آپ نے کر دی تھی اس لئے میں نے کوئی خیال نہیں کیا۔

۲۰۔جولائی کو جب مشق سے فارغ ہو کر میں بستر پر لیٹا تو مجھے یوں محسوس ہوا کہ جیسے میں دو بن گیا ہوں۔ میں نے تصور کی آنکھ سے دیکھا تو میرے برابر میں ایک اور منیر لیٹا ہوا تھا۔

# علم کی درجہ بندی

محمد ارشد، کراچی۔

سوال: میں آپ سے چند سوالات کے جوابات چاہتا ہوں۔ آپ ان سوالات کے جوابات قرآنِ کریم کی روشنی میں دیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ ان سوالات کے جوابات سے روحانیت کے بعض گوشوں پر روشنی پڑے گی اور ایسے لوگ جن کے ذہنوں میں اس قسم کے سوالات پیدا ہوتے ہیں وہ بھی مطمئن ہو جائیں گے۔

اگر ہم ٹیلی پیتھی کے ذریعے اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں اور دوسرے کے خیالات معلوم کر سکتے ہیں تو ہم ٹیلی پیتھی کو پوچھ گچھ کے سلسلے میں کیوں استعمال نہیں کرتے اور جاسوسوں کے اہم منصوبوں سے کیوں واقف نہیں ہو جاتے؟

دوسرا سوال یہ ہے کہ اگر کسی روحانی استاد کی نگرانی میں مراقبہ کرنے سے دل کی آنکھ کھل جاتی ہے تو ہم یہ کیوں نہیں پتہ کر لیتے کہ اہرامِ مصر کب اور کیوں تعمیر ہوئے اور ان میں استعمال ہونے والے اتنے وزنی پتھر کس طرح لائے گئے؟

جواب: دنیا میں رائج علوم کی اگر درجہ بندی کی جائے تو ہم انہیں تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ وہ یہ ہیں:-

۱۔ طبیعیات PHYSICS



۲۔ نفسیات PSYCHOLOGY

۳۔ مابعد النفسیات PARA PSYCHOLOGY

علمِ طبیعیات کے ضمن میں زندگی کے وہ اعمال و اشغال آتے ہیں جن سے کوئی آدمی محدود دائرے میں رہ کر مستفیض ہوتا ہے یعنی اس کی سوچ کا محور مادہ (MATTER) اور صرف مادہ ہوتا ہے۔ مادی دنیا کے اس خول سے وہ باہر نہیں نکلتا۔

نفسیات وہ علم ہے جو طبیعیات کے پس پردہ کام کرتا ہے۔ خیالات و تصورات اور احساسات کا تانا بانا اسی علم سے مرکب ہے۔ خیالات اگر تواتر کے ساتھ علم الطبیعیات کے دائرے میں منتقل ہوتے رہیں تو آدمی صحت مند خیالات کا پیکر ہوتا ہے اور اگر خیالات کے اس لامتناہی سلسلے میں کوئی رخنہ در آئے اور علمِ طبیعیات کا دائرہ اس خیال میں مرکوز ہو جائے تو آدمی نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔

علم مابعد النفسیات، علم کی اس بساط کا نام ہے جس کو روحانیت میں مصدرِ اطلاعات یعنی SOURCE OF INFORMATION کہا جاتا ہے۔ عملی حیثیت میں یہ ایک ایسی ایجنسی ہے جو لاشعور کے پس پردہ کام کرتی ہے۔

اس اجمال کی تفصیل یہ ہوئی کہ آدمی تین دائروں سے مرکب ہے ـــــ شعور، لاشعور اور ورائے لاشعور۔ جب ہم کسی مظاہراتی خدوخال میں داخل ہوتے ہیں تو ہمیں ان تینوں دائروں میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ یعنی پہلے ہمیں کسی چیز کی اطلاع ملتی ہے پھر اس اطلاع میں تصوراتی نقش و نگار بنتے ہیں اور پھر یہ تصوراتی نقش و نگار مظہر کا روپ دھار کر ہمارے سامنے آجاتے ہیں۔ اسی بات کو ہم دوسری طرح بیان کرتے ہیں تاکہ بات پوری طرح واضح ہو جائے۔

کائنات میں پھیلے ہوئے مظاہر میں اگر تفکر کیا جائے تو یہ بات سامنے آجاتی ہے کہ خیالات یعنی اطلاع (INFORMATION) تمام موجودات میں قدرِ مشترک رکھتی ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ پانی کو ہر آدمی، ہر حیوان اور نباتات و جمادات پانی سمجھتے ہیں اور اسی طرح اس سے استفادہ کرتے ہیں جس طرح ایک آدمی کرتا ہے۔ جس طرح پانی کو پانی کہا جاتا ہے اسی طرح آگ ہر مخلوق کے لئے آگ ہے۔ آدمی اگر آگ سے بچنے کی کوشش کرتا ہے تو بکری، کبوتر، شیر اور حشراتُ الارض بھی آگ سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک آدمی مٹھاس پسند کرتا ہے، دوسرا طبعاً میٹھی چیزوں کی طرف مائل نہیں لیکن یہ ہر دو اشخاص میٹھے کو میٹھا اور نمک کو نمک کہنے پر مجبور ہیں۔ پتہ یہ چلا کہ جہاں آدمی خیالات اور تصورات میں قدرِ مشترک رکھتے ہیں وہاں وہ خیالات میں اپنی مرضی اور منشاء کے مطابق معانی پہنانے پر قدرت رکھتے ہیں۔ آپ کا یہ سوال کہ کیا ہم اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں اور کیا دوسروں کے خیالات معلوم کرسکتے ہیں، کے جواب میں عرض ہے کہ آپس میں خیالات کی منتقلی کا نام ہی زندگی ہے۔ ہم اپنے سے علاوہ دوسرے فرد کو صرف اس لئے پہچانتے ہیں کہ اس کے تشخص کے خیالات ہمیں منتقل ہو رہے ہیں۔ اگر زید کے خیالات اور خیالات کا مجموعہ زندگی، بکر کے دماغ کی اسکرین پر نہ ہو تو بکر زید کو نہیں پہچان سکتا۔ درخت کی زندگی میں کام کرنے والی وہ لہریں جن کے اوپر درخت کا وجود قائم ہے، اگر آدمی کے اندر منتقل نہ ہوں تو آدمی درخت کو نہیں پہچان سکے گا۔

**شاہد اور مشہود**

دیکھنے اور سمجھنے کی طرزیں دو رُخ پر قائم ہیں — ایک براہِ راست اور دوسری بالواسطہ۔ بالواسطہ دیکھنے کی طرز یہ ہے کہ ہم علمی اعتبار سے دو وجود کا تعین کرتے ہیں — ایک وجود شاہد یعنی دیکھنے والا، دوسرا وجود مشہود جو دیکھا جا رہا ہے۔ ایک



آدمی جب بکری کو دیکھتا ہے تو بہ الفاظِ دیگر وہ یہ کہہ رہا ہے کہ میں بکری کو دیکھ رہا ہوں۔ یہ بالواسطہ دیکھنا ہے۔ دوسری طرز یہ ہے کہ بکری ہمیں دیکھ رہی ہے اور ہم بکری کے دیکھنے کو دیکھ رہے ہیں یعنی بکری کی زندگی کو قائم کرنے والی لہریں ہمارے دماغ کی اسکرین پر بصورتِ اطلاع وارد ہوئیں۔ دماغ نے ان لہروں کو نقش و نگار میں تبدیل کیا اور جب یہ نقش و نگار شعور کی سطح پر نمودار ہوئے تو بکری کی صورت میں مظہر بن گئے۔ قانونِ روحانیت کی رُو سے فی الواقع براہِ راست دیکھنا ہی صحیح ہے اور بالواسطہ دیکھنا محض مفروضہ (FICTION) ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا یہ ارشاد بہت زیادہ توجہ طلب ہے۔ اللہ تعالیٰ حضورؐ سے ارشاد فرماتے ہیں:

"اور تو دیکھ رہا ہے کہ وہ دیکھ رہے ہیں، تیری طرف، وہ کچھ نہیں دیکھ رہے"

آیتِ مقدسہ کے مفہوم پر غور کیجئے۔ اللہ تعالیٰ یہ فرما رہے ہیں کہ وہ دیکھ رہے ہیں لیکن باوجود دیکھنے کے وہ کچھ نہیں دیکھ رہے۔ حاصلِ کائنات، فخرِ موجودات سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے قدسی نفس تشخص میں اللہ تعالیٰ کی جو تجلیات اور انوار کام کر رہے ہیں وہ لوگوں کی آنکھوں سے مخفی ہیں اور ان تجلیات اور انوار کو نہ دیکھنا اللہ تبارک و تعالیٰ کے ارشاد کے بموجب کچھ نہ دیکھنا ہے۔

اپنی حدود میں رہتے ہوئے براہِ راست دیکھنے کی طرز رکھنے والے جن بندوں نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اندر موجود انوار و تجلیات کا مشاہدہ کیا وہ حضورؐ کے ہم خیال بن گئے۔ یہ بات الگ ہے کہ براہِ راست دیکھنا کسی بندے میں قلیل تھا اور کسی بندے میں زیادہ۔

ٹیلی پیتھی کا مفہوم یہ ہے کہ انسان جدوجہد اور کوشش کرکے براہِ راست

دیکھنے کی طرز سے قریب ہوجائے۔ جن حدود میں وہ براہِ راست طرزِ نظر سے وقوف حاصل کرلیتا ہے اسی مناسبت سے وہ لہریں جو خیال بنتی ہیں اس کے سامنے آجاتی ہیں۔ یہ عجیب سربستہ راز ہے کہ پوری کائنات کے افراد اطلاعات اور خیالات میں ایک دوسرے سے ہم رشتہ ہیں۔ البتہ اطلاعات میں معانی پہنانا الگ الگ وصف ہے۔ بھوک کی اطلاع شیر اور بکری دونوں میں موجود ہے لیکن بکری اس اطلاع کی تکمیل میں گھاس کھاتی ہے اور شیر بھوک کی اس اطلاع کو پورا کرنے کے لئے گوشت کھاتا ہے۔ بھوک کے معاملے میں دونوں کے اندر قدر مشترک ہے۔ بھوک کی اطلاع کو الگ الگ معانی پہنانا دونوں کا جداگانہ وصف ہے۔

آپ کا یہ سوال کہ ٹیلی پیتھی کو جاسوسی میں کیوں استعمال نہیں کیا جاتا اور یہ کہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے سربستہ راز کیوں نہیں معلوم کئے جاتے، اس کے بارے میں ایسے شواہد موجود ہیں کہ ہپناٹزم کے ذریعے یورپ میں بڑے بڑے آپریشن کر دیئے جاتے ہیں اور مریض کو تکلیف کا احساس بالکل نہیں ہوتا، وغیرہ وغیرہ۔ ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی ایک ہی قبیل کے دو علم ہیں۔ ان کا منبع اور مخزن ایک ہے یعنی خیالات کے اوپر گرفت کا مضبوط ہونا۔

ایسے صاحبِ روحانیت جو ٹیلی پیتھی کے قانون سے واقف ہیں وہ آزاد ذہن ہوتے ہیں۔ انہیں کیا ضرورت پڑی ہے کہ وہ جاسوسوں کو پکڑتے پھریں اور پولیس کا کردار انجام دیں۔ البتہ یہ بات عام طور پر مشاہدے میں آئی ہے کہ کوئی بندہ کسی صاحبِ روحانیت کی خدمت میں حاضر ہوا اور اس بندے کے دماغ میں جو کچھ تھا وہ انہوں نے دانستہ یا غیر دانستہ طور پر بیان کر دیا۔



اہرامِ مصر کب اور کیوں قائم ہوئے اور ان کو تیس۳۰ لاکھ تراشے ہوئے پتھروں سے کس طرح بنایا گیا جب کہ ہر چٹان کا وزن ستر ٹن ہے۔ اور یہ زمین سے تیس چالیس فٹ کی بلندی پر نصب ہیں۔ اور ان اہرام کا فاصلہ کم سے کم پندرہ میل اور زیادہ سے زیادہ پانچ سو میل ہے یعنی جن پتھروں سے اہرامِ مصر کی تعمیر ہوئی وہ پانچ سو میل دور سے لائے گئے تھے۔

میرے بھائی! کسی صاحبِ مراقبہ کو یہ بات معلوم کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے لیکن ان کے سامنے اس سے بہت زیادہ ارفع و اعلیٰ رموز ہوتے ہیں اور وہ ان رموز کی تجلیات میں محوِ استغراق رہتے ہیں۔

ایک بزرگ رمپا (RAMPA) خیالات کی لہروں کے علم سے وقوف رکھتے ہیں۔ انہوں نے ماہرینِ آثارِ قدیمہ کے اصرار پر یہ انکشاف کیا ہے کہ بیس ہزار سال پہلے کے وہ لوگ جنہوں نے اہرامِ مصر بنائے ہیں آج کے سائنس دانوں سے زیادہ ترقی یافتہ تھے اور وہ ایسی ایجادات میں کامیاب ہوگئے تھے جن کے ذریعے پتھروں میں سے کششِ ثقل ختم کر دی جاتی تھی۔ کششِ ثقل ختم ہوجانے کے بعد چالیس یا ستر ٹن وزنی چٹان ایک آدمی اس طرح اٹھا سکتا ہے جیسے پروں سے بھرا ہوا ایک تکیہ۔

اسی طرح سائنس کی دنیا میں ایک اور بزرگ جناب ایڈگر کیسی کے مطابق ان پتھروں کو ہوا میں تیرا کر (FLOAT) موجودہ جگہ کھینچا گیا ہے۔

اہرامِ مصر کے سلسلے میں ان دانشور بزرگوں نے جو کچھ فرمایا ہے وہ لہروں کی منتقلی کے اس قانون کے مطابق ہے جس کو ٹیلی پیتھی کہا جاتا ہے۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

# دماغی کشمکش

ہمارے اسلاف میں ایک بزرگ شاہ ولی اللہؒ گزرے ہیں۔ ان کے ہاتھ اس جرم میں توڑ دیئے گئے تھے کہ انہوں نے قرآنِ پاک کا ترجمہ کیا تھا۔ شاہ صاحبؒ نے بتایا ہے کہ جسم انسانی کے اوپر ایک اور انسان ہے جو روشنیوں کی لہروں سے مرکب ہے جس کا اصطلاحی نام انہوں نے نسمہ رکھا ہے۔

شاہ ولی اللہؒ نے یہ بات واضح دلیل کے ساتھ بتائی ہے کہ اصل انسان نسمہ یعنی AURA ہے۔ جتنی بیماریاں، الجھنیں اور پریشانیاں انسان کے اوپر آتی ہیں وہ نسمہ میں ہوتی ہیں۔ گوشت پوست سے مرکب خاکی جسم میں نہیں ہوتیں۔ البتہ نسمہ کے اندر موجود کسی بیماری یا پریشانی کا مظاہرہ جسم پر ہوتا ہے یعنی جسم دراصل ایک اسکرین ہے اور نسمہ فلم ہے۔ فلم میں سے اگر داغ دھبوں کو دور کر دیا جائے تو اسکرین پر تصویر واضح اور صاف نظر آتی ہے۔ بالفاظ دیگر اگر نسمہ کے اندر سے بیماری کو نکال دیا جائے تو جسم خود بخود صحت مند ہو جائے گا۔

شاہ ولی اللہؒ نے اس بات کی بھی تشریح کی ہے کہ آدمی اطلاعات، انفارمیشن یا خیالات کا مجموعہ ہے۔ صحت مند خیالات پرسکون زندگی کا پیش خیمہ ہیں۔ اس کے برعکس اضمحلال، پریشانی، اعصابی کشاکش، دماغی کش مکش اور نت نئی بیماریاں خیالات میں پیچیدگی، پراگندگی اور تخریب کی وجہ سے وجود میں آتی ہیں۔ ٹیلی پیتھی چونکہ انفارمیشن، خیالات یا طرزوں کو جاننے کا علم ہے اس لئے یہ علم سیکھ کر کوئی بندہ خود بھی الجھنوں اور پریشانیوں سے محفوظ رہتا ہے اور اللہ کی مخلوق کی خدمت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔



ٹیلی پیتھی کی علمی توجیہہ کے سلسلے میں ہم نے اس بات کی وضاحت کی ہے کہ کائنات میں موجود ہر شئے کا قیام لہروں پر ہے۔ بالفاظِ دیگر کائنات میں موجود ہر شئے کی زندگی لہروں پر رواں دواں ہے اور ان لہروں کی معین مقداروں سے الگ الگ مخلوق تخلیق پاتی ہے۔ معین مقداروں کے ساتھ کہیں یہ لہریں لکڑی بن جاتی ہیں، کہیں لوہا، کہیں پانی۔

**مثال:** ہم پانی کو دیکھتے ہیں اور یہ کہتے ہیں کہ یہ پانی ہے جب کہ ہمارے دماغ پر یا جسم پر پانی کا کوئی اثر مرتب نہیں ہوتا یعنی ہمارا دماغ بھیگتا نہیں ہے۔ اسی طرح ہم پتھر کو پتھر کہتے ہیں جب کہ پتھر کا وزن ہمارا دماغ محسوس نہیں کرتا۔ بات وہی ہے کہ پانی کے اندر کام کرنے والی لہریں ٹیلی پیتھی کے اصول پر جب ہمارے دماغ میں منتقل ہوتی ہیں تو ہم اس کو پانی کہہ دیتے ہیں۔

کسی چیز سے فائدہ اٹھانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ اس چیز کے اندر کام کرنے والے اوصاف، اس کی حقیقت اور اس کی ماہیئت سے وقوف حاصل ہو اور وقوف سے مراد یہ ہے کہ ہمیں نہ صرف لہروں کے علم سے واقفیت ہو بلکہ ہم یہ بھی جانتے ہوں کہ لہریں منجمد نہیں ہوتیں، وہ متحرک ہوتی ہیں۔ اور ان کی ہر حرکت زندگی کے اندر کام کرنے والا ایک تقاضا ہے۔ اور ان تقاضوں سے زندگی کے اجزا مرتب ہوتے ہیں۔ ہر لہر اپنے اندر ایک وسعت رکھتی ہے اور اس وسعت کا نام ہم طاقت (FREQUENCY) رکھتے ہیں۔ کسی طاقت سے فائدہ اٹھانا اس وقت ممکن ہے جب ہم اس کے استعمال سے

واقف ہوں۔ اسی وقوف کو اللہ تعالےٰ نے حکمت کا نام دیا ہے۔

اللہ تعالےٰ کا ارشاد ہے:

"اور ہم نے لقمان کو حکمت دی تاکہ وہ اسے استعمال کرے اور جو لوگ اس سے استفادہ کرتے ہیں انہیں فائدہ پہنچتا ہے۔ اور جو لوگ اس کا کفران کرتے ہیں وہ خسارے میں رہتے ہیں۔"

قرآن پاک پوری نوعِ انسانی کے لئے منبعِ ہدایت ہے۔ جو لوگ حکمت کے قانون میں تفکر کرتے ہیں اور اس کی ماہیت میں اپنی تمام ذہنی صلاحیتیں مرکوز کر دیتے ہیں ان کے اوپر طاقت کے استعمال کا قانون منکشف ہو جاتا ہے۔ اور نئی سے نئی ایجادات مظاہر بن کر سامنے آتی رہتی ہیں۔ کبھی استعمال کا یہ قانون ایٹم بم بن جاتا ہے اور کبھی ریڈیو اور ٹی وی کے روپ میں جلوہ گر ہوتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

قرآن پاک میں اللہ تعالےٰ کا ارشاد ہے:

"اور ہم نے لوہا نازل کیا اور اس کے اندر لوگوں کے لئے بے شمار فوائد رکھ دیئے"

غور و فکر کا تقاضا ہے اور اپنی بے بضاعتی پر آنسو بہانے کا مقام ہے کہ موجودہ سائنس کی ہر ترقی میں لوہے کا وجود زیر بحث آتا ہے۔ جن لوگوں نے لوہے کی خصوصیات اور اس کے اندر کام کرنے والی لہروں کو تلاش کر لیا۔ ان کے اوپر یہ راز منکشف ہو گیا کہ بلاشبہ لوہے میں نوعِ انسانی کے لئے بے شمار فوائد مضمر ہیں۔

المیہ یہ ہے کہ ہم نے قرآنِ مجید کو محض ایصالِ ثواب اور حصولِ برکت کا ذریعہ بنا لیا ہے اور قرآنِ پاک میں تسخیرِ کائنات سے متعلق جو فارمولے بیان ہوئے ہیں ان کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے۔ جن لوگوں نے تسخیرِ کائنات سے متعلق فارمولوں کے



رموز و نکات پر ریسرچ کی اور اس کوشش میں اپنی زندگی کے ماہ و سال صرف کر دیئے انہیں اللہ تعالےٰ نے کامیابی عطا کی ہے

خرد کے پاس خبر کے سوا کچھ اور نہیں     ترا علاج نظر کے سوا کچھ اور نہیں

# ٹیلی پیتھی کا تیسرا سبق

یہ بات آپ جان چکے ہیں کہ ماورائی علوم سیکھنے کے لئے بطورِ خاص منتشر خیالات سے خود کو آزاد کرنا ضروری ہے۔ جب خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں تو دماغ یک سو ہو جاتا ہے۔ جن حضرات نے پہلے سبق کی تکمیل نہیں کی ہے انہیں چاہئے کہ پہلے سبق کی تکمیل کے بعد دوسرا سبق شروع کریں۔ اسی طرح جب تک دوسرے سبق کی تکمیل نہ ہو تیسرا سبق شروع نہ کیا جائے۔ ایک بات اور سمجھ لیجئے۔ اللہ تعالیٰ نے پانچوں انگلیاں برابر نہیں بنائی ہیں۔ جس طرح پانچوں انگلیاں برابر نہیں ہیں اسی طرح ہر آدمی کی صلاحیت بھی الگ الگ ہے۔ کسی کے اندر صلاحیت بہت زیادہ ہے، کسی کے اندر صلاحیت زیادہ ہے اور کسی بندے کے اندر صلاحیت کم ہوتی ہے۔ کم صلاحیت لوگوں کو زیادہ باصلاحیت لوگوں کی کامیابی سے خوش ہونا چاہئے۔

احساسِ کمتری میں مبتلا ہونا دراصل اپنی صلاحیتوں کو زنگ لگا دینے کے مترادف ہے۔ جن لوگوں کو کامیابی کم ہوئی ہے یا وہ ابھی تک کامیاب نہیں ہوئے ہیں، انہیں بددل ہونے کی بجائے اور زیادہ ذوق و شوق سے کوشش کرنی چاہئے۔ کامیابی یقینی ہے۔ ؏ ہمتِ مرداں مددِ خدا

ذہنی یک سوئی حاصل کرنے کے لئے تیسرا سبق یہ ہے :-



داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھے ہاتھ کے نتھنے کو بند کر لیں اور بائیں نتھنے سے سات سیکنڈ تک سانس کھینچ کر سیدھا نتھنا چھنگلیا سے بند کر لیں اور پندرہ سیکنڈ کے بعد الٹے نتھنے سے سات سیکنڈ تک سانس باہر نکالیں۔ یہ ایک چکر ہو گیا یعنی سات سیکنڈ سانس لینا، پندرہ سیکنڈ سانس روکنا اور سات سیکنڈ باہر نکالنا۔ اسی طرح پندرہ مرتبہ اس عمل کو دہرایا جائے۔ یہ مشق بھی خالی معدہ، صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے خالی پیٹ کرنی چاہئے۔ مشق کرنے والے تمام طلباء و طالبات کو ہدایت کی جاتی ہے کہ رات کا کھانا بہت ہلکا اور سرِ شام کھائیں۔ کھانے اور سانس کی مشق کے درمیان کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔

سانس کی اس مشق کے بعد آلتی پالتی (گوتم بدھ کی نشست) مار کر بیٹھ جائیں یا اس طرح بیٹھیں کہ اعصاب ڈھیلے اور پرسکون رہیں۔ اب آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ ایک حوض ہے اور اس حوض میں پارہ (MERCURY) بھرا ہوا ہے اور آپ حوض میں پارہ کے اندر ڈوبے ہوئے ہیں۔ جب اس تصور میں گہرائی واقع ہو جاتی ہے تو پہلے پارے کا احساس مرتب ہوتا ہے اور جب یہ احساس گہرا ہوتا ہے تو دماغ پر پارے کا وزن محسوس ہوتا ہے۔ دماغ میں نقرئی لہریں پھلجھڑی کی طرح پھوٹتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کیا جائے اور دیکھا جائے کہ آپ خود اور یہ ساری دنیا پارے کے حوض کے اندر ڈوبی ہوئی ہے۔ جب یہ بات مشاہدے میں آجائے تو سمجھ لیجئے کہ اس مشق کی تکمیل ہو گئی ہے۔

**نوٹ** : مراقبہ بیٹھ کر کیا جائے کیوں کہ اس طرح نیند غالب آجاتی ہے اور وہ کیفیات جو بیداری میں سامنے آتی چاہئیں خواب میں منتقل ہو جاتی ہیں۔

اس سے نقصان یہ ہوتا ہے کہ دماغ بیداری کی بجائے خواب دیکھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور خواب میں دیکھی ہوئی باتوں کا ایک دوسرے کے ساتھ ربط قائم رکھنا مشکل امر ہے۔



# سائنس کا عقیدہ

رضوانہ ——

**سوال:** بقول آپ کے ٹیلی پیتھی جاننے والا اگر ہر زبان سمجھ سکتا ہے اور دوسروں کے خیالات پڑھ سکتا ہے تو ایسا ہونا کس طرح ممکن ہے کیوں کہ ہمارا عام مشاہدہ یہ ہے کہ آدمی جب کوئی بات سوچتا ہے تو اس کی سوچ کا دائرہ مادری زبان کے الفاظ میں محدود ہوتا ہے مثلاً یہ کہ ہم انگریزی میں ایک مضمون لکھنا چاہتے ہیں اور ہماری مادری زبان اردو ہے تو مضمون کا خاکہ یا مضمون کے اندر مفہوم جو ہم بیان کرنا چاہتے ہیں' وہ ہمارے دماغ میں مادری زبان میں وارد ہوتا ہے۔ اور ہم اس مادری زبان کو انگریزی الفاظ کا جامہ پہنا دیتے ہیں۔

**جواب:** سائنس کا عقیدہ یہ ہے کہ زمین پر موجود ہر شئے کی بنیاد یا قیام لہر یا روشنی کے اوپر ہے۔ جب ہر شئے شعاعوں یا لہروں کا مجموعہ ہے تو ہم شعاعوں یا لہروں کو دیکھے یا سمجھے بغیر یہ کیسے جان لیتے ہیں کہ یہ درخت ہے، یہ پتھر ہے یا یہ چیز پانی ہے۔ ہم جب کوئی پھول دیکھتے ہیں تو ہمارے دماغ پر پھول سے متعلق خوبصورتی، خوشبو، فرحت و انبساط کا تاثر قائم ہوتا ہے حالاں کہ ہم نے ابھی پھول کو نہ چھوا ہے، نہ سونگھا ہے۔ اسی طرح جب ایک ایسے آدمی کا چہرہ ہمارے سامنے آتا ہے جو طبعاً تخریب پسند ہے یا ہم سے مخاصمت

www.islamiurdubook.blogspot.com

رکھتا ہے تو اس آدمی کے خیالات سے ہم متاثر ہوتے ہیں اور ہماری طبیعت کے اوپر اس کا ردِ عمل ہوتا ہے۔ اس کے برعکس کوئی آدمی ہم سے دلی تعلق رکھتا ہے، اُسے دیکھ کر ہماری طبیعت میں اس کے لئے محبت اور انسان شناسی کے جذبات اُبھرتے ہیں حالاں کہ ان دونوں آدمیوں میں سے کسی نے بھی ہمارے ساتھ نہ کوئی بات کی ہے اور نہ ہمیں کوئی نقصان یا نفع پہنچایا ہے۔

دنیا میں ہزاروں زبانیں بولی جاتی ہیں لیکن جب پانی کا تذکرہ ہوتا ہے تو ہر آدمی اُسے پانی سمجھتا ہے جس طرح ایک اُردو داں اسے پانی سمجھتا ہے۔ اسی طرح دوسری زبانیں بولنے والے جَل، آب، واٹر، ماء وغیرہ کہتے ہیں۔ لیکن پانی پانی ہے۔ جب کوئی اُردو داں کسی انگریز کے سامنے لفظ درخت کہتا ہے تو اس کے ذہن میں درخت ہی آتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ انگریز اس کو TREE کہتا ہے۔ دنیا کے کسی بھی خطّے پر جب ہم آگ کا تذکرہ کریں گے تو اس خطّے پر بولی جانے والی مادری زبان کچھ بھی ہو لوگ اُسے آگ ہی سمجھیں گے۔ مقصد یہ ہے کہ کوئی چیز اپنی ماہیئت، خواص اور اپنے افعال سے پہچانی جاتی ہے، نام کچھ بھی رکھا جائے۔ ہر چیز کا قیام لہر پر ہے۔ ایسی لہر جس کو روشنی کے علاوہ کوئی نام نہیں دیا جا سکتا۔ ٹیلی پیتھی کا اصل اصول بھی یہی ہے۔ جس طرح پانی لہروں اور روشنیوں کا مجموعہ ہے اسی طرح خیالات بھی لہروں کے اوپر رواں دواں ہیں۔ ہم جب کسی چیز کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو ہمارے خیالات کے اندر کام کرنے والی لہریں اس چیز میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم جب کسی آدمی کی طرف متوجہ ہو کر یہ بتانا چاہتے ہیں کہ ہم پیاسے ہیں تو دوسرا آدمی اس بات کو سمجھ جاتا ہے حالاں کہ ہم یہ نہیں کہتے کہ انہیں پانی پلاؤ۔



## درخت بھی گفتگو کرتے ہیں

خیالات کو سمجھنے اور خیالات میں معانی پہنانے کے لئے الفاظ کا سہارا لیا جاتا ہے لیکن اگر کائناتی لاشعور کا مطالعہ کیا جائے تو یہ عقدہ کھلتا ہے کہ الفاظ کا سہارا لینا ضروری نہیں ہے۔ درختوں، چوپایوں، پرندوں اور حشرات الارض کی زندگی ہمارے سامنے ہے۔ یہ سب باتیں کرتے ہیں اور سب اپنے خیالات کو آپس میں ردّ و بدل کرتے ہیں۔ لیکن الفاظ کا سہارا نہیں لیتے۔ موجودہ زمانے نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ اب یہ بات پوری طرح ثابت ہو چکی ہے کہ درخت بھی آپس میں باتیں کرتے ہیں۔ درخت موسیقی سے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اچھے لوگوں کے ساتھ سے درخت خوش ہوتے ہیں۔ اور ایسے لوگوں کی قربت سے جن کے دماغ پیچیدہ اور تخریب پسند ہیں، درخت ناخوش ہوتے ہیں۔ یہ بات میں اپنے مشاہدے کی بنا پر لکھ رہا ہوں۔ میں نے ایسے گھر دیکھے ہیں کہ اُس گھر کے باسی ذہنی طور پر نہایت پس ماندہ اور متعفّن خیالات کے حامل تھے۔ اس گھر کے درختوں کے پتوں میں اور درختوں کی شاخوں میں ان کا عکس نظر آتا تھا۔ ان درختوں کو دیکھ کر طبیعت میں تکدر پیدا ہوتا تھا۔ مطلب یہ ہے کہ زبان دراصل خیالات ہیں اور خیالات ہی اپنے معنی اور مفہوم کے ساتھ نوعِ انسانی اور دوسری تمام نوعوں میں ردّ و بدل ہوتے رہتے ہیں۔ الفاظ کا سہارا دراصل شعوری کمزوری کی علامت ہے۔ اس لئے کہ شعور الفاظ کا سہارا لئے بغیر کسی چیز کو سمجھ نہیں پاتا۔ جب کوئی بندہ ٹیلی پیتھی کے اصول و ضوابط کے تحت خیالات کی منتقلی کے علم سے وقوف حاصل کر لیتا ہے تو اس کے لئے دونوں باتیں برابر ہو جاتی ہیں چاہے کوئی خیال الفاظ کا سہارا لے کر منتقل کیا جائے یا کسی خیال کو لہروں کے ذریعے منتقل کر دیا جائے۔ ہر آدمی کے اندر ایسا کمپیوٹر نصب ہے جو خیالات کو معنی

اور مفہوم بہت کر الگ الگ کر دیتا ہے اور آدمی اس مفہوم سے باخبر ہو کر اس کو قبول کرتا ہے یا رد کر دیتا ہے۔



# کیفیات و واردات سبق ۳

افتخار احمد نجمی، شاہدرہ ——

۱۸۔ اکتوبر : جب میں نے پارہ کے تالاب کا تصور کیا تو شروع شروع میں مجھے مسلسل نور کی بارش نظر آتی رہی کیوں کہ ذہن نور کی بارش کا عادی ہو چکا تھا۔ پھر تھوڑی دیر بعد میں نے دیکھا کہ یہ نور کی بارش مرکری (پارہ) سے بھرے ہوئے تالاب میں گر رہی ہے۔ پھر یہ بارش گرنا بند ہو گئی اور میرے سامنے پارہ سے بھرا ہوا تالاب ہی رہ گیا۔ مجھے یوں محسوس ہوا جیسے میں پارہ کے تالاب کو دیکھتے دیکھتے خود پارہ میں تبدیل ہو گیا ہوں۔

مشق کے دوران دیکھا کہ پارہ کے چھوٹے چھوٹے تالاب ہی تالاب پھیلے ہوئے ہیں اور میں ان کے اوپر سے اڑتا ہوا جا رہا ہوں۔ پھر میں ان میں سے ایک تالاب چن لیتا ہوں اور اسے دیکھنا شروع کر دیتا ہوں۔

۲۰۔ اکتوبر : مرکری (پارہ) کی ایک بہت بڑی لہر زمین پر نمودار ہوئی اور دیکھتے ہی دیکھتے ساری زمین پر پھیل گئی۔ لہر کے گزرنے کے بعد زمین پر جا بجا چھوٹے چھوٹے گڑھے پڑ گئے جن میں مرکری بھرا ہوا تھا۔ اس کے بعد یوں محسوس ہوا جیسے میں اس میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔

۲۱۔ اکتوبر: میں نے خود کو پارے کے حوض میں ڈوبتے دیکھا۔ مجھے احساس ہوا کہ پارے کے حوض میں نیچے سے نیچے چلا جا رہا ہوں لیکن حوض کی گہرائی ختم نہیں ہوتی۔ پھر میں نے حوض کے اندر گہرائی میں اِدھر اُدھر اڑنا شروع کر دیا۔ اڑتے اڑتے حضور اکرمؐ کا روضۂ اقدس میرے سامنے آگیا۔ میں نے دیکھا کہ ہمارے پیارے نبیؐ کا روضہ نور سے بھرا ہوا ہے اور درو دیوار سے نور کی شعاعیں پھوٹ رہی ہیں۔ یہ دیکھ کر میری آنکھوں سے بے اختیار آنسو جاری ہو گئے۔ جب یہ کیفیت ٹوٹی تو دیکھا کہ آنکھیں آنسوؤں سے تر تھیں۔ پھر میں دوبارہ مراقبے میں چلا گیا۔ دیکھتا ہوں کہ پارہ کے حوض کے اندر ایک بہت بڑا محل ہے جس کی ہر دیوار اور ہر چیز سے نور کی شعاعیں پھوٹ رہی ہیں۔ حتیٰ کہ محل کے اندر جو بزرگ بیٹھے ہوئے ہیں ان کی پیشانی اور داڑھی بلکہ سارے جسم سے نور کی شعاعیں نکل رہی ہیں۔ میری آنکھیں اتنی زیادہ روشنی کی تاب نہ لا کر خیرہ ہو گئیں اور مراقبہ ختم ہو گیا۔

۲۳۔ اکتوبر: مراقبہ میں حوض کا تصور قائم کیا تو حوض کی بجائے میرے سامنے پارہ کا وسیع سمندر آگیا۔ اس کی شعاعیں بہت چمک دار تھیں اور ان سب شعاعوں کا رنگ مرکری جیسا تھا۔ اس دوران کسی نے زور سے دستک دی اور مراقبہ ٹوٹ گیا۔

پھر میں نے دوبارہ مراقبہ شروع کیا تو بہت آسانی سے میری آنکھوں کے سامنے پارہ کا حوض آگیا۔ میں نے دیکھا کہ اس حوض میں پارہ کا ایک نالہ آکر گر رہا ہے۔ میں نے اس نالہ کے اوپر اوپر شمال کی طرف اڑنا شروع کر دیا اور تھوڑی دیر بعد میں پارہ سے بھرے ہوئے ایک سمندر میں پہنچ گیا۔ اس کی شعاعوں کا رنگ حوض کی شعاعوں سے زیادہ چمک دار تھا۔



۵۔ نومبر: ٹیلی پیتھی کے تیسرے سبق کی مشق کر رہا تھا کہ میں نے خود کو پارہ (مرکری) کے وسیع اور لامحدود سمندر میں ڈوبے ہوئے محسوس کیا۔ اس کے بعد میں نے اپنے ذہن کو بہت ہلکا محسوس کیا اور دیکھا کہ میں زمین کے اوپر پرواز کر رہا ہوں اور میرے نیچے کھیت ہیں جن میں لوگ کام کر رہے ہیں۔ اڑتے اڑتے نظروں کے سامنے پارہ سے بھری ہوئی ایک نہر آگئی جس میں سے مرکری لائٹ کی لہریں نکل رہی تھیں۔

۹۔ نومبر: خود کو مختلف علاقوں میں سیر کرتے ہوئے پایا۔ نظر آنے والی دو چیزوں میں قدرت کے دل فریب مناظر، بارونق اور جگمگاتے شہر، خوبصورت عبادت گاہیں، ندیاں اور کئی کئی منزلہ خوبصورت عمارتیں شامل تھیں۔ یہ سب چیزیں ذہن میں خود بخود ہی منتقل ہو گئیں۔ مجھے آج پتہ چلا کہ ذہنی سکون کیا ہے۔

# دروازہ کھُلا

سیّد اصغر علی ظفر، گوجرانوالہ ـــــ

۶۔ نومبر: ٹیلی پیتھی کی مشق کے دوران خود کو ایک صحرا میں کھڑے دیکھا اتنے میں سفید لباس میں ملبوس دو نہایت حسین عورتوں پر نظر پڑی جو کچھ فاصلے پر کسی کام میں مشغول تھیں۔ میں ان کے قریب پہنچا تو انہوں نے مجھ پر ایک اچٹتی نظر ڈالی اور دوبارہ اپنے کام میں مشغول ہو گئیں۔ میں نے دیکھا کہ وہ زمین پر سے موتی چن رہی ہیں۔ میں نے پوچھا کہ آپ لوگوں نے مجھے کیوں دیکھا؟ انہوں نے کہا کہ ہمیں اپنی سہیلی ساتھی کا انتظار تھا، وہ ابھی تک نہیں آئی ہے۔ ان کا یہ کہنا تھا کہ ان کی وہ بھی

بھی آگئی۔ اور وہ تینوں اوپر کی طرف پرواز کر گئیں۔ میں نے بھی ان کے تعاقب میں اڑنا شروع کر دیا اور ان کے پیچھے پیچھے ایک بہت خوبصورت دروازے تک جا پہنچا۔ عورتوں نے دستک دی، دو سپاہیوں نے دروازہ کھولا اور وہ اندر داخل ہو گئیں۔ سپاہیوں نے مجھے روک دیا لیکن ان عورتوں نے سپاہیوں سے کہہ کر مجھے اندر آنے دیا۔

دروازے کے اندر ایک سڑک تھی جس کے دونوں طرف پودے اور فوارے لگے ہوئے تھے۔ فواروں سے پانی اُبل کر سڑک پر گر رہا تھا۔ ہم اس سڑک پر آگے بڑھتے گئے لیکن فوارے کے پانی سے بھیگے نہیں۔

## آخری تالاب

نسوزہ اعوان، راولپنڈی ——————

۳۔ مئی : تصور قائم نہیں ہو رہا تھا۔ اگر کبھی ہوتا تو جلدی ہی ٹوٹ جاتا۔ سوچا کہ قلندر بابا سے مدد لینی چاہئے۔ یہ سوچا ہی تھا کہ قلندر بابا تشریف لائے۔ آپ نے آتے ہی مجھے ایک زوردار تھپڑ مارا جس کی چوٹ سے میں گر گیا۔ دیکھا وہ پارے سے بھرا تالاب تھا جس میں میں گرا تھا۔ اور یوں تصور قائم ہو گیا۔

۴۔ مئی : تصور قائم ہوا تو دیکھا کہ قلندر بابا اولیا مسکراتے ہوئے تشریف لائے۔ سامنے ایک تالاب ہے۔ فرمایا اس میں کود جاؤ۔ جب میں اس میں داخل ہوتا ہوں تو تالاب کے اندر سے ایک مگرمچھ باہر نکلتا ہے۔ میں اس تالاب سے باہر نکلتا ہوں تو آپ مسکراتے ہوئے مجھے ایک دوسرے تالاب میں لے جاتے ہیں۔ یہاں سنہری رنگ



کی مچھلیاں تیر رہی ہوتی ہیں۔ میں بھی وہاں پر تیرتا ہوں۔ آج ہر طرف پارہ ہی پارہ دیکھا لیکن پارے کے سمندر میں مچھلیاں، مگرمچھ اور کچھوے وغیرہ نظر آئے۔

۴۔ جون : شومیٔ قسمت سے آج چھت پر مراقبہ شروع کیا۔ دس منٹ بھی نہ گزرے تھے کہ تیز آندھی چلنے لگی۔ پھر نیچے آ کر مراقبہ شروع کیا۔ پہلے جیسی یکسوئی قائم نہ ہو سکی تاہم محدود کیفیت کے اندر ایک تالاب پارے سے بھرا ہوا نظر آتا رہا۔ بے دلی کے ساتھ مراقبہ ختم کر دیا۔

۵۔ جون : سانس والی مشق کے دوران خیالات آتے رہے۔ حوض کا تصور کیا تو ایک چھوڑ سات کے قریب تالاب نظر آئے۔ آخری تالاب سب سے چھوٹا تھا اور پہلا تالاب سب سے بڑا تھا۔ میں اس میں غوطہ لگا کر نیچے بیٹھ گیا۔

۶۔ جون : حوض کا تصور کیا تو لفظ اللّٰہ نظر آیا جس کے اندر پارے سے بھرے ہوئے تقریباً سو کے قریب حوض ہوں گے۔ پھر اچانک لفظ اللّٰہ، محمدؐ میں تبدیل ہو گیا۔ پھر یہ بھی تبدیل ہو کر الف ( ا ) بن گیا۔ میں اس کے اندر جذب ہو کر باہر آیا تو دیکھتا ہوں الف پھیل کر لمبائی میں افق تک پہنچ گیا ہے۔ پھر اس میں سے لاوے کی طرح پارہ اُبلنے لگا۔ پھیلتے ہوئے اس پارے میں درخت بھی ڈوب گئے۔

## داتا گنج بخشؒ کا مزار

ایک طالب ——————

پارے کے حوض میں ڈوب جانے کی مشق کی تو دماغ پر بوجھ ہو گیا۔ پارے کے حوض کا تصور بن بن کر بگڑ جاتا ہے اور کبھی کافی اچھا تصور ہو جاتا ہے اور کبھی مشکل

سے جنتا ہے اور پارے کا حوض کبھی کبھی اتنا اچھا لگتا ہے کہ دل چاہتا ہے کہ اس میں ڈوبی رہوں لیکن دماغ پر پارے کا وزن کافی محسوس ہوتا ہے۔ اور طبیعت مکدر سی ہو جاتی ہے، نیز اس تصور میں نیند بھی آجاتی ہے۔

مراقبہ میں دیکھا کہ حضرت داتا گنج بخشؒ کے مزار کی جالیوں میں نور کی کرنیں جمع ہو رہی ہیں۔ دیواریں بہت خوب صورت اور دیدہ زیب ہیں اور ان پر کوئی آیت لکھی ہوئی ہے اور میں اس کو سمجھنے اور پڑھنے کی کوشش کر رہی ہوں مگر شدتِ جذبات سے اور رونے کی وجہ سے سمجھ نہیں آرہا ہے کہ یہ کیا ہے۔

۳۰۔ اپریل: ایسا محسوس ہوا جیسے گردن سر کا بوجھ نہیں سنبھال سکے گی۔ بہر حال مشق جاری رکھی اور پارے کے حوض کا تصور قائم ہو گیا۔ اور دیکھا کہ میں رسولِ خدا کے پائے مبارک سے لپٹ کر خوب رو رہی ہوں اور حضور صلی اللہ علیہ وسلم میرے سر پہ اپنا دستِ پاک دستِ مطہر پھیر رہے ہیں اور فرما رہے ہیں" خدا تمہیں کامیابی دے گا۔"

# آگ کی لپٹ

محمد عمران کلیم

رات کو مراقبہ کیا تو شعوری مزاحمت اس حد تک بڑھ گئی کہ سر ایک بھاری پتھر محسوس ہونے لگا۔ اس کے بعد مطلع صاف ہوا تو دیکھا کہ پارے کی ایک بڑی لہر اٹھی اور پوری دنیا اس کے اندر ڈوب گئی۔ جب وہ لہر گزر گئی تو پارے کے کئی حوض دیکھے۔ پھر دیکھا کہ ایک بڑی لہر آئی جس کے اوپر نور تھا اور نیچے پارہ۔ نے پوری دنیا



کو اپنی لپیٹ میں لے لیا اور وہ کئی بار دنیا کے گرد گھومی۔

۱۰۔ جنوری: آج مراقبہ شروع کیا تو دیکھا کہ پوری دنیا ایک چھوٹے گولے کی شکل میں تبدیل ہو کر پارہ کے حوض میں ڈوبی ہوئی تیر رہی ہے۔ پھر میں نے خود کو زمین کے ساتھ پایا اور پوری دنیا پارے میں ڈوبی ہوئی نظر آئی۔ میں نے محسوس کیا کہ میرا پلنگ پارہ پر سوار ادھر اُدھر ڈول رہا ہے اور پارہ کی لہریں مجھ سے ٹکرا رہی ہیں۔

۱۹۔ فروری: مجھے کھلی آنکھوں سے اپنا دل نظر آیا۔ اس کے اندر دیکھا تو پوری دنیا پارہ کے حوض میں ڈوبی ہوئی نظر آئی۔ ساری دنیا میں پارہ کا طوفان اٹھا ہوا ہے اور ہر طرف طغیانی آئی ہوئی ہے۔ آہستہ آہستہ اس تصور میں گہرائی بڑھتی گئی اور ساتھ ساتھ سر پر ایک بوجھ محسوس ہوا۔ کنپٹیوں پر ایسا لگا کہ ان پر درد کی ٹیسیں اٹھ رہی ہیں۔ پھر یہ ٹیسیں ختم ہو گئیں اور میں سو گیا۔

۲۰۔ فروری: آج مراقبہ شروع کرنے سے پہلے سانس کی مشق کی تو تھوڑی سی گرمی شروع ہوئی جو ہر سانس کے ساتھ بڑھتی ہی گئی۔ آخر سانس نکالتے ہوئے ایسا لگتا ہے کہ میری سانس کے ساتھ آگ کی لپٹ نکل رہی ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں کوئی چیز جل رہی ہے۔ پھر مراقبہ کیا تو حسبِ معمول فوراً ہی تصور بند ہو گیا اور طبیعت پرسکون ہو گئی۔

ھدایت:

مراقبہ کرنے سے پہلے ایک گلاس پانی میں شہد گھول کر پی لیا کریں۔ پانی آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں۔ کھانوں میں نمک کی مقدار کم کر دیں۔

# باطنی آنکھ

رابعہ محمد نوید، لاہور

سوال: میں نے ٹیلی پیتھی کی جتنی کتابیں پڑھی ہیں سب میں ہدایت کی گئی ہے کہ ٹیلی پیتھی کی مشقیں شمال رُخ منہ کرکے کی جائیں۔ شائقینِ ٹیلی پیتھی کے لئے آپ نے اب تک جتنے اسباق لکھے ہیں ان میں سے کسی بھی سبق میں سمتوں کے تعین کے بارے میں کچھ نہیں لکھا گیا۔ سوال یہ ہے کہ مشقوں کے دوران شمال رُخ منہ کرکے بیٹھنا اگر ضروری ہے تو اس کی کیا وجہ ہے اور آپ نے سمتوں کا تعین کیوں نہیں کیا؟

جواب: آدمی کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں۔ ایک دماغ ظاہر حواس بناتا ہے اور دوسرا دماغ ظاہر حواس کے پس پردہ کام کرنے والی اس ایجنسی کی تحریکات کو منظرِ عام پر لاتا ہے جو ظاہر حواس کے الٹ ہے۔ جن حواس سے ہم کششِ ثقل میں مقید چیزوں کو دیکھتے ہیں اس کا نام شعور ہے اور جن حواس میں ہم کششِ ثقل سے آزاد ہو جاتے ہیں اس کا نام لاشعور ہے۔ شعور اور لاشعور دونوں لہروں پر قیام پذیر ہیں۔ شعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں مثلث (TRIANGLE) ہوتی ہیں۔ اور لاشعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں دائرہ (CIRCLE) ہوتی ہیں۔

زمین کی حرکت دو رُخ پر قائم ہے۔ ایک رُخ کا نام طولانی حرکت ہے اور



دوسرے رُخ کا نام محوری حرکت ہے۔ یعنی زمین جب اپنے مدار پر سفر کرتی ہے تو وہ طولانی گردش میں ترچھی ہو کر چلتی ہے اور محوری گردش میں لٹو کی طرح گھومتی ہے۔

ہر مظہر دو رُخ پر قائم ہے۔ ایک رُخ ہمیں گوشت کی آنکھ سے نظر آتا ہے اور دوسرا رُخ ہم باطنی آنکھ سے مشاہدہ کرتے ہیں۔ یہ دو رُخ دراصل دو حواس ہیں۔ حواس کے ایک رُخ کا نام شعور اور دوسرے رُخ کا نام لاشعور ہے۔ شعوری حواس میں ہم ٹائم اسپیس (TIME and SPACE) میں پابند ہیں اور لاشعوری حواس ہمیں ٹائم اسپیس سے آزاد کر دیتے ہیں۔

یہ دونوں حواس ایک ورق کی طرح ہیں۔ ورق کے دونوں صفحات پر ایک ہی تحریر لکھی ہوئی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ ورق کے ایک صفحہ پر عبارت ہمیں روشن اور واضح نظر آتی ہے اور دوسرے صفحہ پر دھندلی اور غیر واضح نظر آتی ہے۔ دھندلی اور غیر واضح تحریر لاشعور ہے۔

ہم جب کوئی ماورائی چیز دیکھتے ہیں تو دراصل صفحہ کی دھندلی تحریر کا عکس ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ وہ نظر جس کو تیسری آنکھ کہا جاتا ہے، کھل جاتی ہے۔ چونکہ اس طرح دیکھنا ہماری روزمرہ دیکھنے کی عادت کے خلاف ہے، اس لئے شعور پر ضرب پڑتی ہے۔ اس عادت کو معمول پر لانے کے لئے ہمیں شعوری حواس کے ساتھ لاشعوری حواس کی طرف متوجہ ہونا پڑتا ہے۔ جیسے جیسے ہم لاشعوری میں دیکھنے کے قابل ہوتے ہیں، شعور کی طاقت میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

جیسا کہ عرض کیا گیا ہے زمین اپنی طولانی اور محوری گردش میں چل رہی ہے۔ طولانی گردش TRIANGLE ہے اور محوری گردش دائرہ (CIRCLE) ہے۔

ہماری زمین پر تین مخلوق آباد ہیں ـــــ انسان، جنات اور ملائکہ عنصری۔ انسان کی تخلیق میں بحیثیت گوشت پوست، مثلث غالب ہے۔ اس کے برعکس جنات میں دائرہ غالب ہے اور فرشتوں کی تخلیق میں جنات کے مقابلے میں دائرہ زیادہ غالب ہے۔ انسان کے بھی دو رُخ ہیں۔ غالب مثلث اور مغلوب رُخ دائرہ۔ جب کسی بندہ پر مثلث کا غلبہ کم ہو جاتا ہے اور دائرہ غالب آجاتا ہے تو وہ جنات، فرشتوں اور دوسرے سیاروں میں آباد مخلوق سے متعارف ہو جاتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ متعارف ہو جاتا ہے بلکہ اُن سے گفتگو بھی کر سکتا ہے۔ طولانی گردش مشرق اور مغرب کی سمت میں سفر کرتی ہے اور محوری گردش شمال سے جنوب کی طرف رواں دواں ہے۔

ٹیلی پیتھی اور ماورائی علوم حاصل کرنے کے لئے شمال کی سمت اس لئے متعین کی جاتی ہے کہ شمال جنوب میں سفر کرنے والی تخلیقی لہروں کا وزن صاحب مشق کے شعور پر کم سے کم پڑے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ ایک آدمی دریا میں اپنے ارادے سے اترتا ہے تو اس کے حواس معطل نہیں ہوتے لیکن اگر کسی آدمی کو بے خبری میں دھکا دے دیا جائے تو اس کے حواس غیر متوازن ہو سکتے ہیں۔ خود اختیاری عمل سے انسان بڑی سے بڑی افتاد کا ہنستے کھیلتے مقابلہ کر لیتا ہے جب کہ ناگہانی طور پر کسی افتاد سے وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

ہم نے کسی سمت کا تعین اس لئے نہیں کیا ہے کہ اب تک ٹیلی پیتھی کا سبق براہِ راست پیش نہیں کیا گیا ہے۔ جتنے اسباق شائع ہوئے ہیں ان کا منشاء ذہنی یک سوئی پیدا کرنا ہے۔ ذہنی یک سوئی حاصل کرنے کے لئے سمت کا تعین ضروری نہیں ہے۔



# تصوّر کی صحیح تعریف

جمشید احمد و محمد صفدر، راولپنڈی

**سوال:** آپ نے ٹیلی پیتھی کی جو مشقیں تجویز کی ہیں ان میں تصوّر کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ تصوّر سے آپ کی کیا مراد ہے اور تصوّر کی صحیح تعریف کیا ہے؟ کیا مشق کے دوران خود کو ترغیبات دینا ہے کہ ہم یہ دیکھ رہے ہیں کہ روشنی یا نور کا سمندر ہے اور ساری کائنات اس نور میں ڈوبی ہوئی ہے یا تصوّر سے کچھ اور مراد ہے؟

**جواب:** روزمرّہ کا مشاہدہ یہ ہے کہ ہم جب کسی چیز کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو وہ چیز یا اس کے اندر معنویت ہمارے اوپر آشکارا ہو جاتی ہے۔ کوئی چیز ہمارے سامنے ہے لیکن ذہنی طور پر ہم اس کی طرف متوجہ نہیں ہیں تو وہ چیز ہمارے لئے بسا اوقات کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ اس کی مثال یہ ہے کہ ہم گھر سے دفتر جانے کے لئے ایک راستہ اختیار کرتے ہیں۔ جب ہم گھر سے روانہ ہوتے ہیں تو ہمارے ذہن کی مرکزیت صرف دفتر ہوتا ہے یعنی یہ کہ ہمیں وقتِ مقررہ پر دفتر پہنچنا ہے اور وہاں اپنی ذمہ داریاں پوری کرنی ہیں۔ اب راستہ میں بے شمار مختلف النوع چیزیں ہمارے سامنے آتی ہیں اور انہیں ہم دیکھتے ہیں لیکن دفتر پہنچنے کے بعد کوئی صاحب اگر ہم سے سوال کریں کہ راستے میں آپ نے کیا کچھ دیکھا تو اس بات کا ہمارے پاس ایک ہی جواب ہوگا کہ ہم نے

دھیان نہیں کیا حالانکہ چیزیں سب نظر کے سامنے سے گزریں لیکن چونکہ کسی بھی چیز میں ذہنی مرکزیت قائم نہیں تھی اس لئے حافظہ پر اس کا نقش مرتب نہ ہو سکا۔

قانون یہ بنا کہ جب ہم کسی چیز کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو وہ چیز اور اس چیز کے اندر معنویت ہمارے اوپر منکشف ہوتی ہے۔ ہم کوئی کتاب پڑھتے ہیں جو بہت دلچسپ ہے۔ دلچسپی کی بنا پر کئی گھنٹے گزر جاتے ہیں۔ جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہم نے اس کتاب کا مطالعہ چار یا پانچ گھنٹے کیا ہے تو ہمیں یقین نہیں آتا لیکن چونکہ گھڑی ہمارے سامنے ہے اس لئے ہم یقین کرنے پر مجبور ہیں۔ اس کے برعکس ایک ایسی کتاب آپ پڑھتے ہیں جس کا مضمون آپ کی دلچسپی کے برعکس ہے تو پانچ دس منٹ پڑھنے کے بعد ہی طبیعت پر بوجھ محسوس ہونے لگتا ہے اور بالآخر وہ کتاب چھوڑ دیتے ہیں۔ اس مثال سے دوسرا قانون یہ بنا کہ ذہنی مرکزیت کے ساتھ ساتھ اگر دلچسپی بھی قائم ہو تو کام آسان ہو جاتا ہے۔ جہاں تک دلچسپی کا تعلق ہے، اس کی حدود اگر متعین کی جائیں تو وہ دو رُخ پر قائم ہیں جن کو عرفِ عام میں ذوق و شوق کہا جاتا ہے یعنی ایک طرف کسی چیز کی معنویت کو تلاش کرنے کی جستجو ہے اور دوسری طرف اس جستجو کے نتیجے میں کوئی چیز حاصل کرنے کا شوق ہے۔

ذوق اور شوق کے ساتھ جب کوئی بندہ کسی راستہ کو اختیار کرتا ہے تو وہ راستہ دین کا ہو یا دنیا کا، اس کے نتائج مثبت مرتب ہوتے ہیں۔ ٹیلی پیتھی کی مشقوں میں تصور کا منشاء یہی ہے کہ آدمی ذوق و شوق کے ساتھ ذہنی مرکزیت اور اس کے نتیجے میں باطنی علم حاصل کرے۔ چونکہ یہ علم کتابی علم نہیں ہے اس لئے اس علم کو سیکھنے کے لئے ایسے طریقے اختیار کرنا لازم ہیں جو مروجہ طریقوں سے بالا ہوں۔ رُوح نور ہے، روشنی ہے۔ روحانی



علوم بھی نور ہیں، روشنی ہیں۔ نور یا لہروں کا عالم نور یا لہروں کے ذریعے ہی منتقل ہو سکتا ہے ہم جب نور کا تصور کرتے ہیں تو نور کی لہریں یا علم روحانیت کی روشنیاں ہمارے ذوق و شوق کے مطابق ہمارے اندر منتقل ہونے لگتی ہیں۔

تصور کی مشقوں سے بھرپور فوائد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ صاحبِ مشق جب آنکھیں بند کر کے تصور کرے تو اُسے خود سے اور ماحول سے بے نیاز ہو جانا چاہیئے، اتنا بے نیاز کہ اس کے اوپر سے بتدریج ٹائم اور اسپیس کی گرفت ٹوٹنے لگے۔ یعنی اس تصور میں اتنا انہماک ہو جائے کہ وقت گزرنے کا مطلق احساس نہ رہے۔ کتاب کا دلچسپ مضمون پڑھنے کی مثال پیش کی جا چکی ہے۔

تصور کے ضمن میں اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ اگر آپ نور کا تصور کر رہے ہیں تو آنکھیں بند کر کے کسی خاص قسم کی روشنی کو دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔ بلکہ صرف نور کی طرف دھیان قائم کریں۔ نور جو کچھ بھی ہے اور جس طرح بھی ہے از خود آپ کے سامنے آئے گا۔ اصل مدعا کسی ایک طرف دھیان کر کے ذہنی یکسوئی حاصل کرنا اور منتشر خیال سے نجات پانا ہے۔ جس کے بعد باطنی علم کڑی در کڑی ذہن پر منکشف ہونے لگتا ہے۔ تصور کا مطلب اس بات سے کافی حد تک پورا ہوتا ہے جس کو عرفِ عام میں 'بے خیال ہونا' کہا جاتا ہے۔

ہم اگر کھلی یا بند آنکھوں سے کسی چیز کا تصور کرتے ہیں اور تصور میں خیالی تصویر بنا کر اُسے دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں، یہ عمل ذہنی یکسوئی کے احاطے میں نہیں آتا۔ ذہنی یکسوئی سے مراد یہ ہے کہ آدمی شعوری طور پر دیکھنے اور سننے کے عمل سے بے خبر ہو جائے۔ قانون یہ ہے کہ آدمی کسی لمحے بھی حواس سے ماورا نہیں ہو سکتا۔ جب

ہمارے اوپر شعوری حواس کا غلبہ نہیں رہتا تو میکانکی (AUTOMATIC) طور پر لاشعوری حواس متحرک ہو جاتے ہیں اور لاشعوری حواس سے متعارف ہونا ہی ماورائی علوم کا عرفان ہے۔



# ٹیلی پیتھی کا چوتھا سبق

دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کرلیں اور بائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس کھینچ کر سیدھے ہاتھ کی چھنگلیا سے بایاں نتھنا بند کرلیں اور بیس سیکنڈ تک سانس روکے رہیں۔ بیس سیکنڈ کے بعد دائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں۔ اب دوبارہ دائیں نتھنے ہی سے سانس دس سیکنڈ تک اندر کھینچیں۔ بائیں نتھنے پر سے چھنگلیا ہٹا کر دوبارہ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کرلیں اور سانس کو بیس سیکنڈ تک روکے رکھیں پھر بائیں نتھنے سے سانس کو بیس سیکنڈ تک نکالیں۔ یہ ایک چکر ہو گیا۔ اس طرح اس عمل کو بیس مرتبہ دُہرایا جائے۔ یہ مشق بھی خالی معدہ صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے قبل خالی پیٹ کرنی چاہیئے۔ ٹیلی پیتھی کے تمام طلبا و طالبات کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ رات کا کھانا بہت ہلکا اور مغرب کے وقت کھالیں۔ کھانے اور سانس کی مشق کے درمیان کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا ضروری ہے۔

سانس کی اس مشق کے بعد اس طرح بیٹھ جائیں کہ اعصاب ڈھیلے اور پرسکون رہیں۔ آنکھیں بند کرکے یہ تصور کریں کہ ایک گنبد ہے اور گنبد کے اندر نیلے رنگ کی روشنیاں بھری ہوئی ہیں اور یہ روشنیاں سورج کی کرنوں کی طرح آپ

کے اوپر پڑ رہی ہیں اور یہ روشنیاں آپ کے دماغ میں جذب ہو کر پورے جسم میں سے دَور کرتی ہوئی پیروں سے نکل رہی ہیں۔ اس تصور میں گہرائی واقع ہونے پر پہلے دماغ میں ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ پھر کششِ ثقل ختم ہو جاتی ہے۔ جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ آپ خود اور یہ ساری دنیا گیند کے اندر بند ہے اور گیند کے اندر نیلے رنگ کی روشنیاں بھری ہوئی ہیں۔ اس مشق کی تکمیل کے بعد آدمی خود کو اتنا ہلکا محسوس کرتا ہے کہ جب وہ زمین پر چلتا ہے تو یہ محسوس کرتا ہے کہ جیسے وہ ہوا میں چل رہا ہو۔

اس مشق کے دوران یہ احتیاط ضروری ہے کہ یہ عمل ایسے وقت نہ کیا جائے جب آپ سڑک پر چل رہے ہوں۔ اس لئے کہ کسی بھی وقت آپ کششِ ثقل سے آزاد ہو سکتے ہیں اور زمین آپ کے پیروں سے نکل سکتی ہے۔ اگر سڑک پر چلتے ہوئے یہ کیفیت از خود طاری ہو جائے تو سڑک پر سے ہٹ کر فٹ پاتھ پر چلیں اور چلتے وقت قدم جما کر رکھیں تاکہ آپ کسی راہ چلتے آدمی سے ٹکرائیں نہیں۔

گھر میں یہ عمل کیا جا سکتا ہے۔

کوئی حرج نہیں ہے۔



# ۱۲۶ عناصر

سوال : آپ نے بتایا ہے کہ اب تک جتنے اسباق لکھے گئے ہیں ان سب کا مقصد یہ ہے کہ طالب علم کو ذہنی یکسوئی اور خیالات کی پاکیزگی حاصل ہو جائے۔ کیا آپ براہِ راست ٹیلی پیتھی کی مشقیں تجویز کر کے، کورس کی مدت مختصر نہیں کر سکتے؟ ٹیلی پیتھی کی مشقیں کرنے سے از خود ذہنی یکسوئی ہو جاتی ہے تو پھر آپ کیوں خواہ مخواہ مضمون کو طول دے رہے ہیں؟

جواب : انسان ان ہی حقیقتوں کو سمجھنے اور پا لینے کی کوشش کرتا ہے جن کی کوئی بنیاد ہوتی ہے۔ ان میں زیادہ حقیقتیں ایسی ہیں جو موجود ہونے کے باوجود ہمارے دائرۂ احساس یا شعور میں نہیں آتیں۔ شعور کے دائرۂ کار میں رہ کر ہم لاکھ کوشش کریں لیکن ہم ان حقیقتوں کو اپنے اعصابی نظام اور گوشت پوست کے دماغ سے نہیں پہچان سکتے۔ جب ہم ان حقیقتوں کی چھان بین کرتے ہیں تو اس ادراک کی بنیاد وہ عقل نہیں ہوتا جس میں شعوری حواس اور اعصاب کا دخل ہوتا ہے۔ اور ہماری عقل ان گتھیوں کو سلجھانے سے قاصر نظر آتی ہے۔ عقل علمی تجربہ کی بنیاد پہ آگے بڑھتی ہے جب کہ غیب میں آباد دنیا کے رموز و نکات کا تعلق لاشعوری حواس سے ہے۔

جدید سائنس کی رو سے آدمی ایک سو چھبیس عناصر سے مرکب ہے۔ آگ، پانی

www.islamiurdubook.blogspot.com

ہوا، مٹی، ہائیڈروجن، ریڈیم، کاربن، نائٹروجن . . . . وغیرہ۔ غرضیکہ جتنے بھی عناصر مل کر کسی مادہ کی تشکیل و تخلیق کرتے ہیں وہ سب آدمی کے اجزائے ترکیبی میں بھی شامل ہیں۔ جب ہم مادی اعتبار سے آدمی، حیوانات، چرندے، پرندے، درندے، ذی رُوح اور غیر ذی رُوح مخلوق کا تجزیہ کرتے ہیں تو سب ایک صف میں کھڑے نظر آتے ہیں۔ آدمی جہاں افضل ہو کر انسان بنتا ہے اور اس میں جو چیز تمام مخلوق سے افضل و اعلیٰ ہے وہ اس کی قوتِ ارادی ہے۔ انسان اپنی قوتِ ارادی سے نہ صرف یہ کہ عرفان حاصل کر لیتا ہے بلکہ اس کے سامنے کائنات سرنگوں ہو جاتی ہے۔

زمین پر سے خس و خاشاک دور کرنے کے بعد کوئی پودا لگا دیا جائے تو وہ جلد نشو و نما پاتا ہے اور جوان ہو کر اچھا پھل دیتا ہے۔ اسی طرح جب ذہن کو پوری طرح صاف کر کے کسی نئے علم کا پودا اس میں لگایا جائے تو وہ بہت جلد برگ و بار لاتا ہے اور سرسبز و شاداب ہو جاتا ہے۔ جس طرح آپ اپنے جسم کا فاسد مادہ خود ہی خارج کر دیتے ہیں یا وہ قدرتی نظام کے تحت خارج ہو جاتا ہے اسی طرح ہیجان، جذبات اور خیالات کی کثافت کا اخراج ہونا بھی ضروری ہے۔ جب تک دماغ جذبات و ہیجان کی کثافت سے صاف نہیں ہوتا آدمی روحانی ترقی نہیں کر سکتا۔ اس صفائی کو حاصل کرنے کے لئے براہِ راست ٹیلی پیتھی شروع کرنے سے پہلے ہم نے ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے اسباق تجویز کئے ہیں۔

پیراسائیکالوجی (PARAPSYCHOLOGY) کی رُو سے ماورائی طاقت حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ دماغ کی کارکردگی اور دماغ کے کمپیوٹر کو سمجھ لیا جائے۔ ظاہر ہے کہ جب تک ہم عملاً اس مادی نظام سے الگ ہو کر دماغ کی طرف توجہ



نہیں ہوں گے۔ دماغ کی کارکردگی اور دماغ میں موجود مخفی صلاحیتیں ہمارے سامنے نہیں آئیں گی۔ ان مخفی اور لامحدود صلاحیتوں سے آشنا ہونے کے لئے یہ امر لازم ہے کہ ہم اس بات سے واقف ہوں کہ مفروضہ حواس کی گرفت سے آزاد ہونا کس طرح ممکن ہے۔

جہاں تک طویل انتظار کا تعلق ہے، کائنات کے تخلیقی فارمولوں پر اگر غور کیا جائے تو یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ ہر گزرنے والا لمحہ آنے والے لمحات کے انتظار کا پیش خیمہ ہے۔ انتظار بجائے خود زندگی ہے۔ بچپن سے لڑکپن، لڑکپن سے جوانی اور جوانی بڑھاپے کے انتظار میں گزرتی ہے۔ اگر آج پیدا ہونے والے بچے کی زندگی میں آنے والے ساٹھ سالوں پر محیط بڑھاپا چھپا ہوا اور چھپا ہوا نہ ہو تو پیدا ہونے والا بچہ پنگوڑے سے باہر نہیں آئے گا، نشو و نما رک جائے گی، کائنات ٹھہر جائے گی، چاند سورج اپنی روشنی سے محروم ہو جائیں گے۔

جب ہم زمین میں کوئی بیج ڈالتے ہیں تو یہ دراصل اس انتظار کے عمل کی شروعات ہے کہ یہ بیج پھول بن کر کھلے گا۔

# انٹینا (ANTENNA)

سوال: یہ بات تو سب جانتے ہیں کہ زندگی کا قیام سانس کے اوپر ہے۔ سانس جاری ہے تو زندگی برقرار ہے اور جب سانس کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے تو زندگی بھی راہِ عدم اختیار کرتی ہے۔ درخواست ہے کہ آپ ہم طلباء و طالبات کو یہ بتائیں کہ ماورائی علوم حاصل کرنے میں سانس کی مشقیں کیوں ضروری ہیں اور سانس کی روحانی حیثیت کیا ہے؟

جواب: تخلیقی فارمولوں پر غور کیا جائے اور اللہ کے بیان کردہ قوانین میں تفکر کیا جائے تو اللہ تعالےٰ کے ارشاد کے مطابق ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ کائنات اور کائنات کے اندر تمام مظاہرات کی تخلیق دو رُخ پر کی گئی ہے۔ اس حقیقت کی روشنی میں سانس کے بھی دو رُخ متعین ہیں۔ ایک رُخ یہ ہے کہ آدمی سانس اندر لیتا ہے اور دوسرا رُخ یہ ہے کہ سانس باہر نکالا جاتا ہے۔ تصوّف کی اصطلاح میں گہرائی میں سانس لینا صعودی حرکت ہے اور سانس کا باہر آنا نزولی حرکت ہے۔ صعود اس حرکت کا نام ہے جس حرکت میں تخلیق کا ربط براہِ راست خالقِ کائنات کے ساتھ قائم ہے۔ اور نزول اس حرکت کا نام ہے جس میں بندہ ٹائم اسپیس (TIME SPACE) کا پابند ہے۔



جب کچھ نہ تھا، اللہ تھا۔ جب اللہ نے چاہا بشمول کائنات ہمیں تخلیق کر دیا۔ تخلیق کی بنیاد (BASE) اللہ کا چاہنا ہے۔ اللہ کا چاہنا اللہ کا ذہن ہے۔ مطلب یہ ہوا کہ ہمارا اصل وجود اللہ کے ذہن میں ہے۔ قانون یہ ہے کہ جب تک شئے کی وابستگی اصل سے برقرار نہ رہے کوئی شئے قائم نہیں رہ سکتی۔ اس وابستگی کا قیام مظاہراتی خدوخال میں صعودی حرکت سے قائم ہے۔ اس کے برعکس ہمارا ایک جسمانی تشخص بھی ہے۔ اس جسمانی اور مادّی تشخص کی بنا نزولی حرکت ہے۔

پوری کائنات اور اس کے اندر تمام مظاہرات ہر لمحہ اور ہر آن ایک سرکل (CIRCLE) میں سفر کر رہے ہیں اور کائنات میں ہر مظہر ایک دوسرے سے آشنا اور متعارف ہے۔ تعارف کا یہ سلسلہ خیالات پر مبنی ہے۔ سائنس نے آپس میں اس تبادلۂ خیال اور رشتہ کو توانائی کا نام دیا ہے۔ سائنس کی رُو سے کائنات کی کسی شئے کو خواہ وہ مرئی ہو یا غیر مرئی کلیتہً فنا نہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ مادّہ مختلف ڈائیوں میں نقلِ مکانی کر کے توانائی بن جاتا ہے اور توانائی روپ بدل بدل کر سامنے آتی رہتی ہے۔ مکمل موت کسی پر وارد نہیں ہوتی۔ تصوّف میں اسی توانائی کو رُوح کا نام دیا گیا ہے۔ رُوح کو جو علم ودیعت کر دیا گیا ہے وہ ہی خیالات، تصوّرات اور احساسات بنتا ہے۔ یہ خیالات اور تصوّرات لہروں اور شعاعوں کے دوش پر ہمہ وقت، ہر لمحہ اور ہر آن مصروفِ عمل رہتے ہیں۔ اگر ہمارا ذہن ان لہروں کو پڑھنے اور ان کو حرکت دینے پر قدرت حاصل کر لے تو ہم کائنات کے تصویر خانوں میں خیالات کے رد و بدل سے وقوف حاصل کر کے اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم اس سانس کے اوپر کنٹرول حاصل کر لیں جو صعودی حرکت ہے۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

سانس کا گہرائی میں جانا لاشعور ہے اور سانس کا گہرائی سے مظاہراتی سطح پر آنا شعور ہے۔ شعوری زندگی حرکت میں ہوتی ہے تو لاشعوری زندگی پردے میں چلی جاتی ہے اور لاشعوری زندگی میں شعوری حرکات مغلوب ہو جاتی ہیں۔ ماورائی علوم سے آشنا ہونے کے لئے لاشعوری تحریکات سے باخبر ہونا ضروری ہے اور یہ اُس وقت ممکن ہے جب گہرائی میں سانس لینے پر اختیار حاصل ہو جائے اور ہمارے اندر مرکزیت اور توجہ کی صلاحیتیں بروئے کار آجائیں۔ یاد رکھئے ہمارے انر (INNER) میں نصب شدہ اینٹینا (ANTENNA) اسی وقت کچھ نشر کرنے یا قبول کرنے کے قابل ہوتا ہے جب ذہن میں توجہ اور مرکزیت کی صلاحیتیں وافر مقدار میں موجود ہوں۔ ان صلاحیتوں کا ذخیرہ اس وقت فعّال اور متحرک ہوتا ہے جب ہم اپنی تمام تر توجہ یکسوئی اور صلاحیتوں کے ساتھ صعودی حرکت میں ڈوب جائیں۔

ماورائی علوم سیکھنے کے لئے مضبوط اعصاب اور طاقتور دماغ کی ضرورت ہے اعصاب میں لچک پیدا کرنے، دماغ کو متحرک رکھنے اور قوتِ کارکردگی بڑھانے کے لئے سانس کی مشقیں بے حد مفید اور کارآمد ہیں۔ جب کوئی مبتدی سانس کی مشقوں پر کنٹرول حاصل کر لیتا ہے تو اس کے دماغ کے اندر باریک ترین ریشوں اور خلیوں (CELLS) کی حرکات اور عمل میں اضافہ ہوتا ہے۔ انر (INNER) میں سانس روکنے سے دماغ کے خلیات (CELLS) چارج ہو جاتے ہیں جو انسان کی خفیہ صلاحیتوں کو بیدار ہونے، اُبھرنے اور پھلنے پھولنے کے بہترین مواقع فراہم کرتے ہیں۔



# کیفیات و واردات سبق ۴

سیّد اصغر علی ظفر

۲۴۔ نومبر: آج سے چوتھے سبق کا آغاز کیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے تصوّر قائم ہو گیا۔ میں نے دیکھا کہ روشنیوں کا آبشار میرے اوپر گر رہا ہے اور یہ روشنیاں سر میں سے جذب ہو کر پیروں کے ذریعے EARTH ہو رہی ہیں۔ جس وقت روشنیاں سر میں جذب ہوتی ہیں ان کا رنگ نیلا ہوتا ہے اور جب زمین میں ارتھ ہوتی ہیں تو بے رنگ ہو جاتی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ رنگین لہروں کا رنگ میرے جسم میں پیوست ہو جاتا ہے۔ کچھ دیر بعد دیکھا کہ میں ایک گلوب میں ہوں اور اس گلوب کے اندر نیلا رنگ بھرا ہوا ہے۔ یکایک ایک وسیع و عریض گنبد پر نظر پڑی جس کا رنگ سبز تھا۔

صبح کی مشق کے دوران دیکھا کہ میرا سر کھُل گیا اور روشنیوں کے دو مجسّم مورت میرے سراپا میں داخل ہو گئے اور انہوں نے میرے اندر صفائی شروع کر دی۔ پھر یہ مجسّم مورت روشنی میں تحلیل ہو کر پیروں کے راستے باہر نکل گئے۔ روحانی یا جسمانی صفائی کے بعد نیلی شعاعیں تیزی کے ساتھ میرے جسم میں داخل ہونے لگیں۔

۲۵۔ نومبر: مشق کے دوران گنبد کی طرف خیال چلا گیا۔ دیکھا کہ جو روشنیاں

نیچے آرہی ہیں وہ اصل میں سفید رنگ کی ہیں لیکن گنبد میں سے گزرتے ہی نیلی ہو جاتی ہیں۔ یہ بھی دیکھا کہ گنبد کی چھت پر رنگوں کے دائرے بنے ہوئے ہیں۔ پہلا دائرہ بڑے قطر کا ہے۔ پھر اس سے چھوٹا۔ پھر دائروں کے قطر بتدریج چھوٹے ہوتے چلے گئے۔ ان دائروں میں موتی اور خوبصورت پتھر جڑے ہوئے ہیں۔ پھر دیکھا کہ گرتی ہوئی روشنیوں کا رنگ وقفے وقفے سے تبدیل ہو رہا ہے۔ اور میرا جسم مقناطیس کی طرح کھینچ کر اس کو اپنے اندر جذب کر رہا ہے۔

۲۷۔ نومبر : دیکھا کہ کوئی چیز آکر گنبد کی چھت پر بیٹھ گئی۔ اور اس کو ہلانا شروع کر دیا۔ گنبد کا ہلنا تھا کہ گرتی ہوئی روشنیوں میں شدت پیدا ہو گئی۔ روشنی کی اس موسلا دھار بارش کو میں اپنے جسم پر محسوس کر رہا تھا۔ اور کبھی کبھی میرے اوپر کپکپی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی تھی۔ ذہن میں سوال پیدا ہوا کہ یہ روشنیاں کہاں سے آتی ہیں؟ پتہ چلا کہ گنبد کی چھت پر ایک اینٹینا نما ٹاور ہے جو فضا سے روشنیوں کو جذب کر کے دائروں اور موتیوں کے ذریعے گنبد کے اندر بکھیر رہا ہے۔

۲۔ دسمبر : طرح طرح کے خوبصورت مناظر دیکھے ـــــ عالی شان عمارتیں، باغات، پھول، پودے، تالاب۔ یہ سب ٹرانسپیرنٹ تھے اور ہر طرف روشنیوں کا دور دورہ تھا۔

# احساسِ کمتری سے نجات

محمد سلیم قریشی، لاہور ـــــــ

پچھلے کئی ہفتوں سے دن میں اکثر خوبصورت نیلے رنگ کی روشنی چمکتی ہوئی نظر



آتی ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ جو بات ذہن سوچتا ہے وہ ہو جاتی ہے۔ میں نے اس عرصے میں خاص طور پر ایک بات نوٹ کی ہے کہ پہلے میں احساسِ کمتری کی بنا پر کسی سے بات کرتے وقت اس سے آنکھ ملا کر بات نہیں کر سکتا تھا لیکن اب میں ہر شخص سے خود اعتمادی کے ساتھ بات کر سکتا ہوں۔

۸۔ فروری : پہلے سفید روشنیوں کے جھماکے ہوتے رہے۔ اس کے بعد زرد روشنی کی لہریں دکھائی دیں۔ پھر دیکھا کہ خانہ کعبہ ہے اور لوگ طواف کر رہے ہیں۔ اس منظر کو میں نے کافی اونچائی سے دیکھا۔ اس کے علاوہ اور بھی چیزیں نظر آئیں لیکن یاد نہیں رہیں۔ ایک دفعہ ایسا لگا جیسے کر کے نچلے حصے سے کوئی چپکی ہوئی چیز نیچے اتر رہی ہے۔

۱۵۔ فروری : پہلے زرد رنگ کی لہریں ناک کی طرف سے آتی رہیں۔ اس کے بعد نظر آیا کہ بہت سے لوگ ایک قطار میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ یکایک کسی نے زمین پر کوئی چیز پھینکی۔ اس کے چھینٹے ادھر ادھر بکھرے اور میں ان سے اپنا سر بچانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ اس کے بعد چھوٹے سائز میں سفید رنگ کی چمک دار خوبصورت لہریں ناک کے پاس سے گزریں۔ لگ رہا تھا کہ جیسے کافی وقت گزر چکا ہے۔ آج سر میں ہلکا سا درد ہوا۔

۱۲ فروری : آج زرد لہروں کو ساکت حالت میں دیکھا۔ پھر دیکھا کہ سفید رنگ کے تختے ہیں اور ان پر کالے رنگ سے کچھ لکھا ہوا ہے۔

ملک حق نواز ـــــــ

۲۰۔ فروری : مشق کے بعد سونے کے لئے لیٹا تو میرے دل سے کرنٹ نکل کر سارے جسم میں سرایت کر گیا اور جسم اس کی شدت سے تھر تھر کانپنے لگا۔ اس

کے بعد دیکھا کہ میرے سامنے سے اندھیرا چھٹ گیا ہے۔

محمد لطیف، کراچی

۲۹-اپریل : مراقبہ شروع کیا تو کالے رنگ کے دائرے نظر آئے لیکن کچھ ہی دیر بعد بائیں آنکھ کے اوپر ایک روشن گولا نظر آیا۔ پھر ایک دم مجھے اپنے چاروں طرف نور ہی نور نظر آیا۔ پھر وقفے وقفے سے نور کے جھماکے ہوتے رہے۔

۴-مئی : آج آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ ساتھ ہی کسی چیز کا سایہ چلتا ہوا نظر آیا۔ پھر سفید لہریں نظر آئیں۔ اس کے بعد بائیں آنکھ کے سامنے روشنی نظر آئی۔ تھوڑی ہی دیر بعد دائیں آنکھ کے سامنے بھی روشنی نظر آئی۔ پھر ایک لمحے کے لئے میں اس سفید روشنی میں ڈوب گیا۔

ایم اے، راولپنڈی

۱۰-مئی : شیشے کا بنا ہوا ایک گنبد ہے۔ اس میں سے روشنی نکل کر میرے سر پر پڑ رہی ہے۔ یکایک ایسا محسوس ہوا جیسے کسی نے گنبد کو چھیڑ دیا ہو اور بہت سی لہریں میرے سر میں سے ہو کر پیروں میں سے جاتی ہوئی زمین میں جذب ہو گئیں۔ یہ کیفیت تقریباً دس سیکنڈ قائم رہی۔

۱۶-مئی : دیکھا کہ سفید رنگ کا گنبد ہے۔ اور اس کا رنگ تبدیل ہو رہا ہے۔ کبھی سبز ہو جاتا ہے اور کبھی نیلا۔

## سونے کے محل

محمد جہانگیر تبسم



۶-جنوری : خدا خود اکر کے تصور قائم ہوا اور ساتھ ہی تیسری مشق کے دوران مرتب ہونے والی کیفیات کا تصور بھی آتا رہا۔ دیکھا کہ جب روشنی میرے دماغ کے اندر جذب ہوتی ہے تو دماغ بھاری ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد خود کو ایک چوکور چیز میں پرواز کرتے دیکھا۔ دوران مراقبہ ایک بزرگ بھی دکھائی دیئے جو کبھی میری شکل کے بن جاتے اور کبھی میں ان کی شکل کا بن جاتا۔ صبح کی نماز ادا کر رہا تھا تو محسوس ہوا کہ میں خلا میں نماز ادا کر رہا ہوں۔

۷-جنوری : آنکھوں کے سامنے سونے کے محل کی طرح کوئی چیز آ گئی۔ جس میں حضرت عائشہؓ کھڑی ہوئی تھیں۔ لیکن چہرۂ مبارک دوسری طرف تھا۔

۱۱-جنوری : مراقبہ میں جاتے ہی غنودگی چھا گئی۔ اس عالم میں خود کو ایک غار کے اندر دیکھا۔ جسم میں کوئی چیز برقی رو کی طرح گردش کرتی رہی۔ سر کے دائیں جانب کوئی چیز سرکتی ہوئی اور ساتھ ہی کوئی ٹھنڈی چیز دماغ میں رینگتی ہوئی محسوس ہوئی۔ پھر ایک خوبصورت باغ دکھائی دیا۔ اس کی چار دیواری سونے اور چاندی کی طرح تھی۔ فرش کا رنگ سبز تھا۔ پھر میں نے خود کو ایک گنبد پر کھڑا دیکھا۔ ابھی گنبد پر ہی تھا کہ آسمان سے انسانی شکل کا ایک گروہ میری طرف آتا دکھائی دیا۔ گنبد پر اتر کر انہوں نے کہا کہ ہم تم کو اپنے ساتھ لینے آئے ہیں۔ اور ان میں سے ایک بزرگ نے تخت پر مجھے اپنی طرف کھینچ لیا۔ تخت تیزی سے پرواز کرتا ہوا آسمان پر جا پہنچا۔ وہاں پر بہت خوبصورت چیزیں دیکھیں۔ بہت سے لوگ بھی تھے۔ کوئی کچھ کہہ رہا تھا، کوئی کچھ۔ ان میں سے ایک روٹی کھا رہا تھا۔ اس نے مجھے بھی روٹی دی۔ پھر وہ مجھے ایک چمکدار سفید کمرے میں لے گیا اور کہا کہ یہ آپ کا کمرہ ہے۔ کمرہ اتنا سفید تھا کہ اندر کی چیزیں صاف

دکھائی دیتی تھیں یعنی اس کی دیواریں بالکل شیشے کی طرح ٹرانسپیرنٹ تھیں۔ میں کمرے کے اندر گیا۔ ابھی دوسرے دروازے کی طرف جانے ہی والا تھا کہ پاؤں پھسل گیا۔ اور وہاں بھی مجھے نیلی روشنیاں ہی دکھائی دیں۔ میں نے آنکھیں کھولیں تو فوری طور پر نہیں کھلیں۔ آہستہ آہستہ کھلیں۔ جب چلنے لگا تو ایسا محسوس ہوا کہ ہوا میں چل رہا ہوں اور دایاں پاؤں سُن ہے۔



# عالم تمام حلقۂ دامِ خیال ہے

سوال: ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے بعد طالبات اور طلبا پر جو کیفیات مرتب ہوئی ہیں ان سے اس علم کا حقیقت سے تعلق ثابت ہو جاتا ہے لیکن جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ کامیابی کا تناسب کم ہے تو دماغ اس شک میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ یہ سب قوتِ متخیلہ کا نتیجہ ہے۔ یعنی یہ کہ آدمی نے اپنی تمام تر توجہ کے ساتھ اختیاری یا غیر اختیاری طور پر یہ سوچ لیا ہے کہ ایسا ہے، ویسا ہے اور وہی مناظر اس کے سامنے آجاتے ہیں۔ اور اس قسم کی کیفیات اس پر وارد ہونے لگتی ہیں۔ کیا آپ اس سلسلہ میں کچھ بتانا پسند کریں گے؟

جواب: جہاں تک قوتِ متخیلہ کا تعلق ہے اس سے کوئی ایک فرد بھی انکار نہیں کر سکتا کہ ساری زندگی خیالات کے تانے بانے سے بنی ہوئی ہے۔ قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی کتاب "لوح و قلم" میں اس تانے بانے پر بنی ہوئی تخلیق کو نسمہ کہا ہے اور جنات کی تخلیق نسمۂ مفرد سے، انسان اور انسان کی دنیا کی تخلیق نسمۂ مرکب سے عمل میں آئی ہے۔ اس بات کو نقشہ میں دکھا کر پوری طرح سمجھایا گیا ہے۔ لہریں جو زندگی دیتی ہیں، زندگی کے سارے تقاضے ہمارے اندر پیدا کرتی ہیں ہمارے دماغ کے اندر نصب شدہ اینٹینا (ANTENNA) جب ان کو جذب کرتا ہے

www.islamiurdubook.blogspot.com

تو خیالات اور جذبات بن کر نشر ہونے لگتی ہیں۔ خیالات کی نشریات ہی زندگی ہے۔ قوتِ تخیل کو ایک لایعنی اور ایک غیر مؤثر چیز سمجھنا بجز جہالت کے کچھ نہیں ہے۔

آئیے ایک تجربہ کرتے ہیں۔

آرام کے ساتھ بستر پر لیٹ کر جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور اپنی پوری توجہ اس بات پر مبذول کر دیں کہ آپ کے پیر گرم ہو رہے ہیں۔ پھر یہ تصور کریں کہ لہریں آپ کے دماغ میں مسلسل اور پیہم نزول کر رہی ہیں۔ اور پیروں کے ذریعے خارج ہو رہی ہیں۔ لہروں کے اندر گرمی آپ کے پیروں کو گرم کر رہی ہے۔ جیسے ہی آپ کی توجہ اس عمل میں مرکوز ہو جائے گی، آپ کے پیر گرم ہوتے ہوئے محسوس ہوں گے۔ اور پھر یہ معلوم ہوگا کہ سارے جسم کی گرمی پیروں میں سمٹ آئی ہے اور آپ کے پیروں کے تلوے جلنے لگیں گے۔

بالکل یہی صورت اس وقت ہوگی جب آپ سرد ہواؤں کا تصور کریں گے خیالات کی مرکزیت پیروں کو اتنا ٹھنڈا کر دیتی ہے کہ معلوم ہوتا ہے پیر برف کی طرح یخ ہوگئے ہیں۔

ماورائی علوم کے لئے یہ کہہ کر گزر جانا کہ یہ سب قوتِ تخیل کا نتیجہ ہے دراصل فرار کی ایک شکل ہے اور یہ باتیں ایسے لوگ کرتے ہیں جن کے اندر قوتِ عمل تقریباً مفقود ہوتی ہے۔

ایثار و ایقان، نفرت و حسد، بھوک، پیاس اور زندگی کے سارے تقاضے کیا ہیں؟ سب خیالات کی ادلتی بدلتی تصویریں ہیں۔ اگر جسم ہمیں بھوک کے تقاضے سے، خیال کے ذریعے، مطلع نہ کرے تو ہم کھانے کی طرف متوجہ نہیں ہوں گے۔

یہ ساری کائنات خیالات کی ایک مربوط فلم ہے۔



# قانونِ فطرت

سوال: ٹیلی پیتھی اور دیگر ماورائی علوم کے ضمن میں جن قوتوں اور صلاحیتوں کا ذکر کیا جاتا ہے، کیا ان صلاحیتوں کے حصول کے لئے کوئی بھی شخص کوشش کر سکتا ہے یا یہ علم ایسے لوگوں کے لئے مخصوص ہے جو غیر معمولی قوت کے حامل ہیں؟

جواب: کائنات میں موجود جملہ مخلوقات میں انسان سب سے پیچیدہ نفسیات و طبیعات کا حامل ہے۔ بعض اوقات کچھ افراد سے ایسے افعال سرزد ہوتے ہیں جنہیں ہم SUPER NATURAL یعنی مافوق الفطرت کہہ دیتے ہیں اور جو عام لوگوں کی نظروں میں عجیب و غریب اور حیرت انگیز ہوتے ہیں۔ حالانکہ غور کیا جائے تو اس کارخانۂ قدرت میں کوئی چیز مافوق الفطرت نہیں ہے۔ چونکہ ہر شئے کی ابتدا اور انتہا قوانینِ فطرت کے تحت ہے، اس لئے یہاں کوئی موجود شئے فطرت سے بالاتر نہیں ہو سکتی۔

ہماری اس کائنات میں فطرت کے بے شمار قوانین کارفرما ہیں۔ ان میں سے کچھ تو ہمیں معلوم ہیں اور بہت سے قوانین ہمیں اپنی لاعلمی کی وجہ سے معلوم نہیں۔ جن کے بارے میں ہمارا علم ناقص ہے انہیں ہم فوراً فوق الفطرت کہہ دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے اندر یہ صلاحیت موجود ہے کہ ہم محض اپنے "تصور" کی قوت سے

چار ہزار میل پر بیٹھے ہوئے کسی دوسرے شخص کو متاثر کر دیں یا کسی بیمار کے بدن پر ہاتھ پھیر کر اس کا مرض دور کر دیں۔ کسی شخص کو چند منٹ نظر جما کر دیکھیں اور اس پر نیند طاری ہو جائے۔ ہم اپنی آنکھوں کو بند کر کے لاہور کے انارکلی بازار یا لندن کے پکاڈلی کا تصور قائم کریں اور وہاں کا پورا جیتا جاگتا منظر ہمارے سامنے اس طرح آ جائے گویا ہم خود ان بازاروں میں چل پھر رہے ہیں۔ قدرت نے ہمارے اندر یہ صلاحیت بھی ودیعت کی ہے کہ ہم دوسروں کے دل کا حال معلوم کر سکتے ہیں۔ ان کے اندر میں داخل ہو کر اگلی پچھلی زندگی کے اہم واقعات دیکھ سکتے ہیں۔ فطرت نے ہمارے دماغ میں یہ قوت بھی رکھی ہے کہ مستقبل میں پیش آنے والے واقعات پردۂ اسکرین پر فلم کی طرح ہمارے سامنے رقصاں رہیں۔

یہ تمام صلاحیتیں کسی نہ کسی قانون کے مطابق ہیں۔ مگر جب ہم کسی شخص میں اس قسم کی کوئی قوت متحرک پاتے ہیں تو اسے سپر نیچرل کہہ دیتے ہیں حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ ہماری کائنات میں فوق الفطرت کوئی چیز نہیں ہے۔

ہم میں سے ہر شخص خاص خاص مشقوں، مجاہدوں اور ریاضتوں کے ذریعے دماغ کی خوابیدہ صلاحیتوں کو بیدار کر کے ان علوم کو حاصل کر سکتا ہے جنہیں ٹیلی پیتھی، غیب بینی، سچے خواب، مستقبل بینی، شرح صدر، THOUGHT READING، دوران علاج بذریعہ خیال، تاثیر بذریعہ تصوّر، انتقالِ امواج، مسمریزم، ہپنا ٹزم کا نام دیا جاتا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے اندر غیر معمولی ذہنی صلاحیتیں اور قوتیں پیدا کرنا چاہتے ہیں تو کسی استادِ کامل کی نگرانی میں مشقیں کیجئے۔ آپ میں بھی غیر معمولی قوتیں پیدا ہو جائیں گی۔

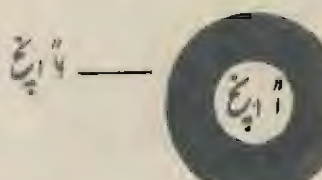


ایک بات یاد رکھئے، ہر انسان اپنی سیرت کی بنا پر از سر نو جنم لیتا ہے اور اوجِ ثریا تک پہنچ جاتا ہے۔ سیرت کی جڑیں اخلاقی قدروں سے نشو و نما پاتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ مستقبل بینی کے لئے قدم اٹھاتے ہیں تو پہلے اپنی سیرت کا جائزہ لیجئے، اپنی مستقل مزاجی کا امتحان لیجئے کیونکہ پیش بینی کا آغاز آپ کی اپنی ہی ذات سے ہو سکتا ہے۔ پہلے آپ خود اپنے اوپر تجربات کریں گے۔ اس کے بعد یہی طاقت دوسروں پر آزمائی جائے گی۔ اگر آپ کی سیرت قابلِ اطمینان نہیں ہے تو آپ غلط راستوں پر بھی جا سکتے ہیں۔ قدرت کا چلن یہ ہے کہ کوئی غیر معمولی طاقت اسی کو ملتی ہے جو اس کا موزوں استعمال جانتا ہے اور جو لوگ اس قسم کی طاقت حاصل کرنے کے بعد بے جا فخر اور گھمنڈ کے نشے میں غیر اخلاقی اور غیر انسانی حرکات شروع کر دیتے ہیں ان سے یہ طاقت چھین لی جاتی ہے۔ اس لئے یاد رکھئے کہ سب سے پہلے آپ کے دل میں اپنی شخصی تعمیر اور پھر تعمیرِ کائنات کا عزم ہونا چاہئے۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

# ٹیلی پیتھی کا پانچواں سبق

۱۸ انچ × ۱۸ انچ کا چمک دار اور سفید رنگ زین کا ٹکڑا لے کر اسے ہی برابر لکڑی کے تختے، پلائی ووڈ، ہارڈ بورڈ یا موٹے گتے پر چھوٹی کیلوں سے اس طرح جڑ دیں کہ رنگ زین میں شکنیں باقی نہ رہیں۔ اس رنگ زین کے بالکل بیچ میں چھ انچ قطر کا ایک دائرہ بنائیں اور اس دائرے کو سیاہ چمک دار پینٹ سے پُر کر دیں۔ مطلب یہ ہے کہ ۱۸ انچ × ۱۸ انچ کے اس چمک دار سفید رنگ زین شیٹ پر ایک سیاہ دائرہ اس طرح بنائیں کہ اس دائرے کے بالکل بیچوں بیچ ایک انچ قطر کا سفید دائرہ باقی رہے۔




اس بورڈ کو چار فٹ کے فاصلے پر اپنے سامنے اس طرح رکھیں کہ سفید دائرہ نظر کے بالکل متوازی ہو۔ بورڈ میں جھکاؤ واقع نہیں ہونا چاہیئے۔ سیدھا رہے۔ دائرہ بینی سے پہلے سانس کی مشق کر لیں۔

دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر لیں۔ اور بائیں نتھنے سے دس



سیکنڈ تک سانس کھینچ کر چھوٹی انگلی سے بایاں نتھنا بند کر لیں اور تین سیکنڈ تک سانس روکے رکھیں۔ پانچ سیکنڈ بعد دائیں نتھنے سے سانس دس سیکنڈ تک خارج کریں۔ اب دوبارہ دائیں نتھنے سے سانس دس سیکنڈ تک کھینچیں۔ بائیں نتھنے پر سے چھنگلیا ہٹا کر دوبارہ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر لیں اور سانس کو پانچ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔ پھر بائیں نتھنے سے سانس دس سیکنڈ باہر نکالیں۔ یہ ایک چکر ہو گیا۔ اسی طرح اس عمل کو دس مرتبہ دُہرایا جائے۔ یہ مشق بھی صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے قبل خالی پیٹ کرنی چاہیئے۔

دوسرے اسباق کی طرح اس مشق میں بھی رات کا کھانا بہت ہلکا اور مغرب کے وقت کھا لیا جائے۔ کھانے اور سانس کی مشق کے درمیان کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا نہایت ضروری ہے۔

سانس کی مشق کے بعد دس سے پندرہ منٹ تک دائرہ بینی کریں۔ دائرہ بینی کرتے وقت آنکھوں میں جلن اور سوزش کا احساس ہوگا۔ آنکھوں اور ناک سے پانی بہے گا۔ اس کی پرواہ نہ کریں۔ بلکہ پلک جھپکائے بغیر دائرہ بینی کرتے رہیں۔ مشق کے دوران گردن سیدھی رکھیں۔ نظر میں مرکزیت اور ٹھہراؤ پیدا ہونے تک اگر پلک جھپک جائے تو کوئی حرج نہیں۔ پلکوں کے عمل کو ساقط کرنے کے لئے اپنے اوپر جبر نہ کریں۔ جیسے جیسے مشق کی تکمیل ہوگی خود بخود ٹھہراؤ پیدا ہوتا جائے گا۔

اس مشق سے فارغ ہونے کے بعد مراقبہ میں چلے جائیں۔ مراقبہ میں بند آنکھوں سے یہ تصور کیا جائے کہ شیشے کا ایک جار (JAR) ہے اور اس جار کی اندرونی دیواروں پر زمین پر موجود اشیاء نقش و نگار کی صورت میں موجود ہیں۔ دائرہ بینی کی مشق جو س

گھنٹوں میں صرف ایک مرتبہ رات کے وقت کی جائے اور جاہ بینی کی مشق حسبِ معمول اسباق کی طرح صبح و شام کی جائے۔

ان مشقوں کے دوران یہ احتیاط ضروری ہے کہ دائرہ بینی کی مشق ایسی جگہ کی جائے جہاں روشنی ہو اور یہ روشنی براہِ راست بورڈ کے اوپر پڑتی رہے۔ ایسا ہرگز نہ کیا جائے کہ ٹیبل لیمپ میں بلب روشن کر کے خاص طور پر روشنی ڈالی جائے۔ اس کے برعکس جاہ بینی کی مشق حسبِ معمول اندھیرے میں کی جائے۔



# چھٹا سبق

پچھلے اسباق اور واردات و کیفیات میں یہ بات آپ کے اوپر واضح ہو چکی ہے کہ انسان فی الواقع روشنی ہے۔ اس روشنی یا بجلی کو سائنسدانوں نے لہر (WAVE) کا نام دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تمام جذبات و احساسات اور زندگی کو قائم رکھنے والے تقاضے دراصل لہروں سے مرکّب ہیں۔

ماہرینِ روحانیات نے ان لہروں کے دو ۲ رُخ متعین کئے ہیں:

مرکب لہر اور مفرد لہر

مرکب لہر مٹی کے جسم کو قائم رکھے ہوئے ہے۔ یہ لہر اُن عناصر کو تخلیق کرتی ہے جن کو عرفِ عام میں آگ، پانی، مٹی اور ہوا کہا جاتا ہے۔ یہ لہر آدمی کو ٹائم اسپیس (TIME - SPACE) میں بند رکھتی ہے۔ اس حالت میں ہر چیز آدمی کے لئے پردہ ہے، یہاں تک کہ اگر اس کی آنکھوں کے سامنے باریک سے باریک کاغذ بھی آجائے تو وہ پردہ بن جاتا ہے۔ اس لہر کی فطرت ہے کہ یہ ہر چیز کو پردے میں دیکھتی ہے۔

**مثال**: آدمی اپنے تحفظ کے لئے مکان بناتا ہے۔ خود دیواریں کھڑی کرتا ہے اور دیواروں میں دروازے لگاتا ہے۔ دروازے بند کر کے کمرے کے اندر خود کو محفوظ سمجھتا ہے۔ بنظرِ غائر دیکھا جائے تو یہ عمل بجائے خود قید و بند کی حالت ہے۔ یعنی آدمی نے قید و بند کی زندگی کو محفوظ زندگی قرار دے دیا ہے۔ آدمی نے خود کو اپنی اختراع کی ہوئی

چیزوں میں قید کرلیتا ہے۔ طبیعت میں آسائش کے تقاضے بھی پابند صلاحیت کی نشاندہی کرتے ہیں۔

اس کے برعکس مفرد لہر پابند حواس سے آزاد زندگی پسند کرتی ہے۔ اس لہر کی پہلی ہی حرکت سے ٹائم اسپیس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے۔ وہ کسی قسم کے پردے کو قابل توجہ نہیں سمجھتی۔ زمین کی پستی اور آسمان کی رفعت سے وہ پوری طرح باخبر ہے۔ یہ مفرد لہر زمین پر پھیلی ہوئی اللہ کی نشانیوں کا علم بھی رکھتی ہے۔ اور اسے سماوات میں فرشتوں سے تکلم اور ملاقات کا شرف بھی حاصل ہے۔

ہم دو لہروں، دو روشنیوں یا دو دائروں میں زندہ ہیں۔ جس دائرہ یا جس لہر کا غلبہ ہوتا ہے وہی کیفیات ہمارے اوپر وارد ہو جاتی ہیں۔

**قید و بند کی حالت** یہ دو دائرے دو جنریٹر (GENERATOR) ہیں۔ تار برقی نظام کے تحت ان کے ساتھ بے شمار تار بندھے ہوئے ہیں۔ ان کے ذریعے ہمارے پورے اعصابی نظام میں روشنی سپلائی ہوتی رہتی ہے۔

جنریٹر نمبر ا ناف کے مقام پر نصب ہے۔ یہ جنریٹر دراصل ایک قسم کا سب اسٹیشن ہے۔ اس سب اسٹیشن (SUB STATION) کو جنریٹر نمبر ۲ یعنی مفرد لہر ہی فیڈ (FEED) کرتی ہیں۔

ایک اور دو کے اصول پر جس طرح گنتی سیکھنے کے لئے عدد ایک سے واقفیت لازم ہے اسی طرح انتقالِ افکار کے لئے جنریٹر نمبر ایک یعنی مرکب لہروں کے علم سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے :



**سانس کی مشق** داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھے نتھنے کو بند کرلیں اور بائیں نتھنے سے پانچ سیکنڈ تک سانس کھینچ کر بایاں نتھنا چھنگلیا سے بند کرلیں اور پندرہ سیکنڈ تک سانس روک لیں۔ پندرہ سیکنڈ کے بعد سیدھے نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں۔ اب دوبارہ دائیں نتھنے ہی سے پانچ سیکنڈ تک سانس اندر کھینچیں۔ بائیں نتھنے پر سے چھنگلیا ہٹا کر دوبارہ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کرلیں۔ سانس کو پندرہ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔ پھر بائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس باہر نکالیں۔ یہ ایک چکر ہو گیا۔

**اوقات مشق** صبح سورج نکلنے سے قبل اور رات کو سونے سے پہلے۔ لیکن یہ عمل آدھی رات گزرنے کے بعد نہ کیا جائے۔

**سانس لینے کی تعداد** صبح کے وقت دس چکر، رات کے وقت پانچ چکر۔

سانس کی مشق کے بعد حسب دستور مراقبہ کیا جائے۔ مراقبہ میں یہ تصور کریں کہ ناف کی جگہ ایک روشن نقطہ ہے۔ اس جگمگ کرتے روشن نقطہ میں سے شعاعیں پھوٹ رہی ہیں۔ ہمارا پورا ماحول، چرند پرند، کوہ و دمن، مشرق و مغرب، شمال و جنوب، حیوان و انسان، زمین و آسمان سب میں یہ شعاعیں اور لہریں جذب ہو رہی ہیں۔ مراقبہ پندرہ منٹ تک کیا جائے۔

**خصوصی تاکید** شائقین ٹیلی پیتھی کو ایک بار پھر تاکید کی جاتی ہے کہ کوئی صاحب بیچ میں سے کسی سبق سے شروعات نہ کریں۔ ضرورت ہے کہ کسی ماہر روحانیات کی نگرانی میں اسباق پورے کئے جائیں۔ اسی طرح یہ بھی ضروری ہے کہ ہدایات پر حرف بحرف عمل کیا جائے۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

# چھٹے سبق کے دوران مرتب ہونے والی کیفیات

س۔ م۔ کراچی ——

حسب دستور مراقبہ کیا۔ مراقبہ میں یہ تصور پوری طرح قائم ہو گیا کہ ناف کی جگہ ایک روشن نقطہ ہے جو ستارے کی طرح جگمگ کر رہا ہے۔ یکایک اس نقطہ میں حرکت ہوئی اور یہ ANTI-CLOCK-WISE گھومنے لگا۔ بالکل اس طرح جیسے کوئی بچہ پھلجھڑی کو گھماتا ہے یا گھومتی ہوئی آتشبازی جس کے اندر سے روشن پھول گرتے ہیں۔ بس فرق یہ تھا کہ اس نقطہ میں سے بجائے اس کے کہ آتشبازی کی طرح پھول گریں شعاعیں نکل رہی تھیں۔ ان شعاعوں نے جب زمین کا چکر لگایا تو یہ عقدہ کھلا کہ زمین کے اندر موجود ہر مخلوق میں ایسا ہی ایک روشن نقطہ ہے اور ہر روشن نقطہ کی شعاعیں تمام مخلوق کے روشن نقطوں میں ایک دوسرے سے رد و بدل ہو رہی ہیں۔ ذہن میں اتنی گہرائی پیدا ہو گئی کہ دوسری مخلوق کے روشن نقطہ کی شعاعیں ناف کی جگہ میرے اندر روشن نقطہ میں جذب ہونے لگیں۔ پھر یہ روشن نقطہ، ٹی وی کی طرح، ایک اسکرین بن گیا۔ اور اس میں موجودات کا عکس نمایاں ہونے لگا۔ پہلے مدھم مدھم، پھر ذرا روشن، پھر اور زیادہ روشن —— انتہا یہ کہ میں نے اپنے اندر اس اسکرین پر زمین کے اوپر تمام مناظر قدرت کو فلم کی طرح دیکھا۔

میں اس پر کیف مشاہدے میں اتنا محو ہو گیا کہ ذہن سے یہ بات نکل گئی کہ میرا بھی



اپنا کوئی وجود ہے۔ اس کیفیت کے بعد میں نے یہ محسوس کیا کہ درختوں کے اندر روشن نقطہ مجھے اپنی طرف متوجہ کر رہا ہے۔ اور پھر درخت نے مجھ سے باتیں کرنا شروع کر دیا۔ اس درخت نے مجھے بتایا کہ میں فلاں نسل سے تعلق رکھتا ہوں اور میرے آباؤ اجداد اس سرزمین پر کروڑوں سال پہلے پیدا ہوئے تھے۔ پھر میں نے دیکھا کہ پہاڑ کے اندر روشن نقطہ مجھ سے مخاطب ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ میری پیدائش اور نشوونما بھی اسی طرح ہوئی ہے جس طرح زمین کی دوسری مخلوق کی پیدائش عمل میں آئی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ میری نسل میں ٹائم اسپیس کی وہ صورت نہیں ہے جو دوسری مخلوق کے ساتھ ہے۔ میری نشوونما بہت دھیرے دھیرے ہوتی ہے۔ اگر کوئی درخت پانچ سال میں جوان ہوتا ہے تو میری جوانی کا دور ہزاروں سال کے اوپر محیط ہوتا ہے۔ میں نے جب اس کی وجہ دریافت کی تو پہاڑ نے مجھ سے کہا کہ میرے سانس کی رفتار عام حالات سے ہٹ کر ہے۔ میرے ایک سانس کا وقفہ پندرہ منٹ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میری نشوونما میں اتنا زیادہ طویل عرصہ لگ جاتا ہے۔

—— ، لاہور ——

رات کو سونے سے پہلے، آدھی رات گزرنے کے بعد میں نے چھٹے سبق کی مشق کی۔ دیکھا کہ میں ایک شیشے کا بنا ہوا خول ہوں۔ اس شیشے میں چھ روشن قمقمے ہیں۔ ایک قمقمہ جو بہت زیادہ روشن ہے میرے جسم میں ناف کے مقام پر آویزاں ہے۔ اس قمقمے کے اندر جو باریک تار ہیں ان کی تعداد اتنی ہے کہ جو میرے اندازے کے مطابق شمار میں نہیں آسکتی۔ قمقمے کے اندر روشن تاریں کائنات میں موجود ہر مخلوق بندھی ہوئی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ قمقمہ کٹھ پتلی نچانے والے کا ہاتھ ہے۔ جب یہ تار ہلتے

ہیں تو طرح طرح کی مخلوقات آنکھوں کے سامنے آجاتی ہیں۔ یوسے کی طرح ایک جانور کو دیکھ کر میرے اوپر ہیبت طاری ہو گئی۔ یہ جانور اتنا بڑا تھا کہ دور سے دیکھنے پر معلوم ہوتا تھا کہ کوئی پہاڑ ہے۔ اس کے بعد میں نے زمین پر بہت بڑے بڑے ہاتھی چلتے پھرتے دیکھے۔ جس طرح کوئی مگر مچھ کسی بڑی مچھلی کو نگل جاتا ہے اسی طرح اس پر ہیبت جانور نے دیکھتے ہی دیکھتے ایک ہاتھی کو نگل لیا۔ یہ اتنا ڈراؤنا منظر تھا کہ میرے اوپر لرزہ طاری ہو گیا۔ اور میں مراقبہ جاری نہ رکھ سکا۔

ن۔ اختر، سرگودھا

چھٹے سبق کی مشق کرتے ہوئے ایک مہینہ دس دن ہو گئے ہیں۔ ابتدائی دس دنوں میں کوئی چیز نظر نہیں آئی۔ سر بے انتہا بھاری رہا۔ زیادہ بوجھ سر کے بائیں طرف تھا۔ کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا تھا کہ دماغ پھٹ جائے گا۔ جب تکلیف کا احساس بہت زیادہ بڑھ گیا تو میں نے آپ کی ہدایت کے مطابق صبح شام، رات چینی ملا کر پھلوں کا رس پینا شروع کر دیا۔ اس تکلیف دہ حالت میں بالکل غیر اختیاری طور پر میں ایک پارک میں چلا گیا۔ وہاں تالاب کے کنارے بیٹھا ہوا خلا میں گھور رہا تھا کہ دماغ میں روشنی کا ایک جھماکا ہوا۔ روشنی کا یہ جھماکا اتنا تیز تھا کہ میری آنکھیں چکا چوند ہو گئیں اور کھلی آنکھوں سے یہ نظر آیا کہ ناف کے مقام سے سورج کی طرح شعاعوں کا ایک دھارا بہہ نکلا ہے۔ اب ایک نئی صورت حال پیدا ہو گئی۔ میں نے ان روشنیوں کو تالاب میں تیرتی ہوئی مچھلیوں پر مرکوز کر دیا اس ارادے کے ساتھ کہ تالاب کی تمام مچھلیاں سطح آب پر آجائیں۔ دیکھتے ہی دیکھتے تالاب کی تمام مچھلیاں اوپر آگئیں۔ پھر میں نے یہ ارادہ کیا کہ آدھی مچھلیاں سطح آب پر تیرتی رہیں اور آدھی مچھلیاں پانی میں چھپ جائیں۔ اس کی بھی تعمیل ہوئی۔ اس کے بعد اپنے اندر سے نکلنے والی



ان لہروں کو میں نے گلاب کے سُرخ پھولوں پر مرکوز کر دیا اس ارادے کے ساتھ کہ پھول کا رنگ سفید ہو جائے۔ دیکھتے ہی دیکھتے پھول کی سُرخ پنکھڑیاں سفید ہو گئیں۔ لیکن اس بات سے مجھے سخت صدمہ ہوا کہ پھول شاخ پر قائم نہ رہ سکا اور مُرجھا گیا۔

**ھدایت:** ماورائی علوم سیکھنے والے تمام طلباء و طالبات کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ کوئی کام ایسا نہ کریں جس میں تخریب کا پہلو ہو۔ تہ آب سے سطح آب پر مچھلیوں کو لانے میں اور گلاب کے رنگ کی تبدیلی میں تخریب کا پہلو نمایاں ہے۔ ماورائی علوم اس لئے سکھائے جاتے ہیں کہ انسان اپنی باطنی صلاحیتوں کو بیدار کر کے نوعِ انسانی اور اللہ کی مخلوق کی خدمت کرے۔

ہم اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ اللہ نے ہر چیز تعمیری انداز میں تخلیق کی ہے۔ اسی طرزِ فکر کو بیدار اور اُجاگر کرنے کے لئے وہ اسباق بیان کئے گئے ہیں جو اس روحانیت سے ہم رشتہ ہیں جس کی تصدیق اللہ کی کتاب کرتی ہے اور جس کو عام کرنے کے لئے اللہ تعالےٰ نے پیغمبر بھیجے ہیں۔

تخریبی ذہن کے کسی بندے کو اس کتاب سے استفادہ کرنے کی اجازت نہیں ہے اس لئے کہ تخریبی عمل سے خود اُسے نقصان پہنچے گا۔

# ساتواں سبق

## سانس کی مشق

داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھے نتھنے کو بند کرلیں اور بائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس کھینچ کر بایاں نتھنا چھنگلیا سے بند کرلیں اور تیس سیکنڈ تک سانس روک لیں۔ تیس سیکنڈ کے بعد سیدھے نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں۔

اب دوبارہ دائیں نتھنے ہی سے دس سیکنڈ تک سانس اندر کھینچیں۔ بائیں نتھنے پر سے چھنگلیا ہٹاکر دوبارہ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کرلیں۔ سانس کو تیس سیکنڈ تک روکے رکھیں۔ پھر بائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس باہر نکالیں۔ یہ ایک چکر ہوگیا۔

**اوقات مشق** صبح سورج نکلنے سے قبل اور رات کو سونے سے پہلے۔ لیکن یہ عمل آدھی رات سے پہلے پہلے کرلیا جائے۔

**سانس لینے کی تعداد** صبح کے وقت پانچ چکر، رات کے وقت دس چکر۔

مراقبہ میں بیٹھ جائیں۔ آنکھوں کے اوپر روئی اور سیاہ رنگ کپڑا اس طرح باندھ لیں کہ آنکھوں کے پپوٹوں پر ہلکا سا دباؤ پڑتا رہے۔ رومال کی بندش اتنا زیادہ نہ ہو کہ آنکھیں دکھنے لگیں۔ رومال باندھنے سے مقصد یہ ہے کہ پپوٹوں پر اتنا لطیف دباؤ رہے کہ پپوٹے حرکت نہ کرسکیں۔ اب یہ تصور کریں کہ الٹی طرف کا دماغ -ANTI



CLOCK-WISE گھوم رہا ہے۔ اس مشق کے دوران اکثر یہ ہوتا ہے کہ جب کوئی طالب علم دماغ کو گھماتا ہے تو جسم بھی ہلنے لگتا ہے۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ سر نہ ہلے۔ پندرہ منٹ صبح اور پندرہ منٹ رات، دماغ کو گردش دینے کا یہ مشق جاری رکھی جائے۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ کسی ایسے آدمی کا انتخاب کریں جو پاکیزہ ذہن ہو اور آپ سے انسیت رکھتا ہو۔ ایک بڑی میز کے اوپر لکڑی کا ایک اونچا تختہ اس طرح فٹ کرلیں کہ آمنے سامنے دو بیٹھے ہوئے آدمی نظر نہ آئیں۔ دیار کی لکڑی کے پچاس عدد گٹکے (جیسا لوڈو کا پانسہ ہوتا ہے) بنوالیں۔ گٹکے کو نیلے رنگ سے پینٹ کروائیں اور ہر گٹکے کے چھ پہلوؤں پر سفید رنگ سے ہندسے لکھوائیں۔ پانسہ کے ہر پہلو پر ایک کا ہندسہ لکھوائیں یعنی ایک پانسہ کے ہر پہلو پر چھ مرتبہ ایک ۱ کا ہندسہ لکھا جائے گا۔ دوسرے پانسہ کے ہر پہلو پر چھ مرتبہ دو ۲ کا ہندسہ لکھا جائے گا۔ تیسرے پانسہ کے ہر پہلو پر چھ مرتبہ تین ۳ کا ہندسہ لکھا جائے گا۔ اس طرح پچاس پانسے لکھوائے جائیں۔

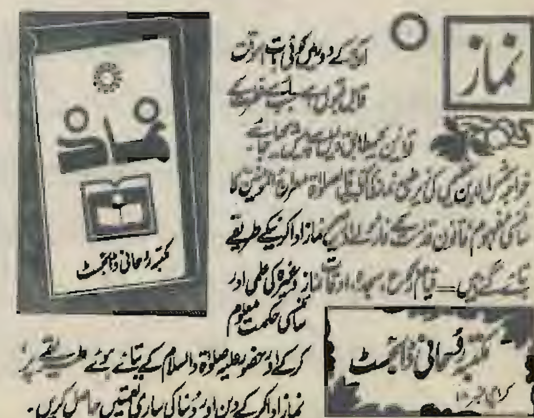
میز کے دونوں طرف دو اسٹول ڈال دیں اور دونوں آدمی بیٹھ جائیں۔ پچیس پانسے ایک صاحب کے پاس رہیں گے اور پچیس پانسے دوسرے صاحب کے پاس رہیں گے۔ دونوں صاحبان ایک کاپی اور پنسل بھی اپنے پاس رکھیں۔

دونوں میں سے ایک صاحب اپنے ذہن میں یہ بات سوچیں کہ سامنے بیٹھا ہوا آدمی نمبر ایک ۱ کا پانسہ پھینکے اور نمبر ایک ۱ کا ہندسہ کاپی پر لکھ لیں۔ جب پانسہ پھینکا جائے تو اس کا نمبر بھی کاپی پر اتار لیا جائے۔ مطلب یہ ہے کہ وہ ہندسہ جو آپ نے سوچا ہے کاپی پر لکھ لیا جائے اور وہ ہندسہ جو پھینکا گیا ہے، اس کا نمبر بھی نوٹ کرلیا جائے۔

www.islamiurdubook.blogspot.com

جب دونوں طرف سے پچیس پچیس پانسوں کا تبادلہ پورا ہو جائے تو دونوں صاحبان یہ دیکھیں کہ ذہن نے کس حد تک رہنمائی کی یعنی کتنے پانسے آپ کی سوچ کے مطابق ڈالے گئے۔ اس مشق کو اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک سو فی صد کامیابی ہو۔ کامیابی سے مراد ہے کہ جو ہندسے آپ کے ذہن میں آئیں فریق ثانی وہی ہندسے تختہ کے اس پار پھینکے۔

یہ مشق فرصت کے اوقات متعین کر کے چوبیس گھنٹے میں پندرہ پندرہ منٹ دو وقت کی جائے۔






# ٹیلی پیتھی کے ذریعے تصرف کا طریقہ

اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق ہر تخلیق دو رُخ پر قائم ہے۔ ایک رُخ غالب رہتا ہے اور دوسرا مغلوب۔

مثال: آدمی دو رُخ سے مرکب ہے ـــ ایک مذکر، ایک مؤنث۔ مذکر رُخ اگر غالب ہے تو مؤنث رُخ چھپا رہتا ہے۔ مؤنث رُخ اگر غالب ہے تو مذکر رخ چھپا ہوا ہے۔ اس بات کو ہم اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ مرد دو رُخوں سے مرکب ہے ـــ ایک مذکر، ایک مؤنث۔ ان دونوں میں سے کوئی ایک رُخ غالب ہو جاتا ہے تو اسی غالب رُخ کی بنیاد پر جنس کا تعین کیا جاتا ہے۔ جنسی کشش کے قانون میں بھی یہی فارمولا متحرک ہے۔ ہو یہ رہا ہے کہ عورت کے اندر مغلوب رُخ، مرد، چونکہ خود کو نامکمل سمجھتا ہے اس لئے وہ غالب رخ مرد سے متصل ہو کر اپنی کمی پوری کرنا چاہتا ہے۔ اسی طرح مرد کے اندر مغلوب رُخ عورت ہے۔ کیونکہ مغلوب رُخ اپنی تکمیل چاہتا ہے، اس لئے وہ غالب رُخ عورت کے اندر جذب ہو جانا چاہتا ہے۔ علیٰ ہٰذا القیاس تخلیق کا یہ فارمولا دوسرے عوامل میں بھی سرگرم عمل ہے۔ ایک آدمی بیمار ہے اور ایک آدمی صحت مند ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بیمار آدمی کے اندر بیماری کا رُخ غالب ہے۔ وہ صحت مند رُخ سے ہم رشتہ ہو کر صحت مند ہونا چاہتا ہے۔ صحت مند آدمی کے اندر غالب رُخ صحت ہے اور بیماری اس کا دوسرا رُخ ہے

www.islamiurdubook.blogspot.com

بیماری جو مغلوب رُخ ہے اس کے اندر بھی یہ تقاضہ موجود ہے کہ اس کی تکمیل ہو اور جب بیمار رُخ صحت کے اوپر غلبہ حاصل کر لیتا ہے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

ایک آدمی خوش حال ہے۔ اس کے برعکس دوسرا آدمی پریشان اور مفلوک الحال ہے۔ تخلیقی قانون کے تحت حالات بھی دو رُخ پر متعین ہیں۔ ایک رُخ کا نام سکون ہے اور دوسرے رُخ کا نام اضمحلال اور پریشانی ہے۔ حالات کا وہ رُخ جو اضمحلال اور پریشانی ہے اگر پرسکون حالات پر غالب آجائے تو حالات خراب ہو جاتے ہیں لیکن آدمی صحیح طرزِ فکر اور اپنی روحانی طاقت کے ساتھ خراب حالات کو مغلوب کر دے تو حالات اچھے ہو جاتے ہیں اور آدمی کی زندگی میں سکون کا عمل دخل ہو جاتا ہے۔

فارمولا کائنات میں جو کچھ موجود ہے وہ دائرہ (CIRCLE) یا مثلث (TRIANGLE) میں قید ہے۔ دنیا کی کوئی چیز، زمین میں یا آسمان پر ایسی موجود نہیں ہے جو سرکل یا ٹرائی اینگل سے مستثنیٰ قرار دی جاسکے۔ کسی مخلوق میں سرکل غالب ہوتا ہے اور کسی مخلوق کے اوپر مثلث غالب ہوتا ہے۔ ہماری دنیا میں، جس کو عالم ناسوت کا نام دیا جاتا ہے، موجودات پر مثلث غالب ہے۔

پچھلے اسباق میں ہم یہ بات پوری طرح واضح کر چکے ہیں کہ زمین پر موجود ہر شئے زندہ ہے، متحرک ہے، سانس لیتی ہے۔ یہ بالکل الگ بات ہے کہ ہم شعوری طور پر اُسے زندہ نہ سمجھیں یا منجمد خیال کریں جیسے پہاڑ۔

قانونِ قدرت اور تخلیقی فارمولوں کے مطابق پہاڑ بھی باشعور ہوتے ہیں، پہاڑ بھی سانس لیتے ہیں، پہاڑ بھی پیدا ہوتے ہیں اور جوان ہوتے ہیں۔ چوں کہ تخلیقی فارمولوں میں پہاڑ کی تخلیق اور نشو و نما کا فارمولا الگ ہے، اس لئے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ پہاڑ



جیسے جڑے کھڑے ہیں۔ ایک انسان ایک منٹ میں بیس سانس لیتا ہے۔ پہاڑ کی پوزیشن اس سے مختلف ہے۔ پہاڑ کے سانس کی رفتار یہ ہے کہ پہاڑ کا ایک سانس روٹین کی زندگی میں پندرہ منٹ کا ہوتا ہے یعنی ایک آدمی ایک منٹ میں سانس لیتا ہے اور پہاڑ پندرہ منٹ میں ایک سانس لیتا ہے۔ ہر نوع میں سانس کی معین مقداریں الگ الگ ہیں۔ دوسرا قانون یہ ہے کہ کائنات میں موجود ہر شئے ایک شکل و صورت رکھتی ہے۔ انسان کبھی خوش ہوتا ہے کبھی رنجیدہ۔ کبھی بیمار ہوتا ہے کبھی صحت مند۔ باطنی نگاہ سے مشاہدہ کیا جائے تو خوشی اور رنج دونوں متشکل اور مجسّم ہیں۔ اسی طرح ہر بیماری کی بھی الگ الگ شکل ہوتی ہے مثلاً بخار کی بھی ایک شکل و صورت ہوتی ہے۔ موتی جھرہ بھی اپنی ایک شکل رکھتا ہے اور کینسر (CANCER) کے بھی خدوخال ہوتے ہیں۔ اس کا قانون کتاب "رنگ اور روشنی سے علاج" میں وضاحت سے بیان کیا گیا ہے۔

جس طرح ایک آدمی دوسرے آدمی سے ذہنی رابطہ قائم کر کے اپنا پیغام پہنچا سکتا ہے اسی طرح بیماریوں سے بھی ذہنی رابطہ قائم کر کے انہیں یہ پیغام دے دیتا ہے کہ وہ مریض کو آزاد کر دیں۔ یہ سب بیماریاں اس پیغام کو قبول کرتی ہیں اور مریض کی جاں بخشی ہو جاتی ہے۔

مثلاً ایک آدمی کے سر میں درد ہے۔ آپ اپنی پوری توجہ کے ساتھ سر میں درد کی بیماری کی صورت کو دیکھیں۔ دو صورتیں ہوتی ہیں۔ یا تو سر درد کی شکل و صورت سامنے آجاتی ہے یا اس کا ایک ہیولا سا سامنے آجاتا ہے۔ آپ سر درد کو کوشش دیں کہ وہ بھاگ جائے۔ سر درد غائب ہو جائے گا۔ علیٰ ہٰذا القیاس آپ اس قانون کے مطابق ہر بیماری کا علاج کر سکتے ہیں بشرطیکہ وہ بیماری بااختیار نہ ہو۔

جی ہاں! بیماریاں بھی بااختیار ہوتی ہیں۔ ان میں سے ایک بڑے اختیارات

www.islamiurdubook.blogspot.com

کی حامل بیماری کینسر (CANCER) ہے۔

**ٹیلی پیتھی سے کینسر کا علاج** کینسر خون کو مضرت پہنچاتا ہے وہ اس طرح کہ خون میں برقی رَو جن جن حصّوں سے بچ کر نکل جاتی ہے ان حصّوں میں جان نہیں رہتی اور ساتھ ہی ساتھ ان ہی حصوں میں بہت باریک گول کیڑے بن جاتے ہیں۔ یہ کیڑا دراصل سوراخ ہوتا ہے۔ اس سوراخ کی خوراک برقی رَو ہوتی ہے۔ وہ برقی رَو جو زندگی کے مصرف میں آنی چاہیے تھی وہ ان سوراخوں کی خوراک بن جاتی ہے۔ نتیجہ میں خوراک کا ایک چھوٹے سے چھوٹا ذرہ بجائے فائدے کے خون کو نقصان پہنچاتا ہے۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا کینسر ایک ایسا مرض ہے جو با اختیار ہے، سنتا ہے اور سمجھ رکھتا ہے۔ اگر ٹیلی پیتھی کے طریقے کے مطابق کینسر سے ذہنی رابطہ قائم کیا جائے اور تنہائی میں بشرطیکہ مریض سوتا ہو، نہایت دوستانہ اور خوشامدانہ انداز میں اس طرح تلقین دی جائے کہ بھائی تم بہت اچھے ہو، بہت مہربان ہو، یہ آدمی بہت پریشان ہے، اس کو معاف کر دو، تو کینسر دوستانہ جذبات کی قدر کرتے ہوئے مریض کو چھوڑ دیتا ہے۔



# آٹھواں سبق

**سانس کی مشق** داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھے نتھنے کو بند کر لیں اور بائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس کھینچ کر بایاں نتھنا چھنگلیا سے بند کر لیں اور پینتالیس سیکنڈ تک سانس روک لیں۔ پینتالیس سیکنڈ کے بعد سیدھے نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں۔

اب دوبارہ دائیں نتھنے ہی سے دس سیکنڈ تک سانس اندر کھینچیں۔ بائیں نتھنے پر سے چھنگلیا ہٹا کر دوبارہ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر لیں۔ سانس کو پینتالیس سیکنڈ تک روکے رکھیں۔ پھر بائیں نتھنے سے دس سیکنڈ تک سانس باہر نکالیں۔ یہ ایک چکر ہو گیا۔

**اوقاتِ مشق** صبح سورج نکلنے سے قبل اور رات کو سونے سے پہلے۔ حسبِ دستور یہ مشق بھی آدھی [illegible] سے پہلے کی جائے۔

**سانس لینے کی تعداد** صبح کے وقت دس چکر، رات کے وقت دس چکر۔

حسبِ معمول آنکھوں پر پٹی باندھ کر بیٹھ جائیں۔ اور یہ تصور کریں کہ دل کے مقام پر ایک روشن نقطہ ہے۔ جب نقطہ کے اوپر ذہن مرکوز ہو جائے تو اس نقطہ کو دماغ کی طرح گھمائیں۔ یہ مشق بیس منٹ صبح اور بیس منٹ رات کو کی جائے گی۔

مشق کی تکمیل کے بعد اپنے کسی ایسے دوست کا انتخاب کیجیے جو آپ کی طرح ٹیلی پیتھی [illegible]

www.islamiurdubook.blogspot.com

سیکھنے میں دلچسپی رکھتا ہو اور مشقیں پوری کر چکا ہو فاصلے کا کوئی تعین نہیں۔ آپ کا یہ دوست لندن یا امریکہ میں بھی ہو سکتا ہے۔ لندن یا امریکہ میں رہنے والے ٹیلی پیتھی کے مشتی کے لئے کوئی میڈیم دوست پاکستان یا بھارت میں بھی ہو سکتا ہے۔ اور دو دوست ایک گھر کے دو کمروں میں بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ ایک شہر کے شمال و جنوب میں بیٹھ کر بھی اس مشق کی تکمیل کی جا سکتی ہے۔ ایک وقت مقرر کر کے، گھڑی دیکھ کر، صحیح وقت پر دونوں دوست آنکھیں بند کر کے یا کھلی آنکھوں بیٹھ جائیں اور اپنے میڈیم کو کوئی پیغام دیں۔ اس متعین وقت میں میڈیم کے ذہن میں جو بات آئے، وہ لکھ لی جائے۔ اسی طرح جو پیغام دیا جا رہا ہے اسے بھی ڈائری میں نوٹ کر لیں۔ روز ممکن ہو تو روزانہ ورنہ ہفتہ وار یا پندرہ روزہ رپورٹ پر غور کریں اور اپنی اپنی ڈائریوں میں دیکھیں کہ کیا پیغام دیا گیا تھا اور ذہن نے کیا قبول کیا ہے۔ پچاس فی صد کامیابی کے بعد اس مشق کو عام حالات میں جاری رکھیں۔ مثلاً یہ کہ کوئی آدمی بیمار ہے اس کو ہدف بنا کر یہ پیغام (SUGGESTION) دیں کہ تم صحت مند ہو وغیرہ وغیرہ۔



# دماغ ایک درخت

سوال: کیا یہ صحیح ہے کہ ماورائی علوم سیکھنے والے افراد میں ایسے لوگوں کی تعداد زیادہ ہے جن کی عمر کم ہے یا وہ نوجوان عورتیں ہیں جن کا شعور ابھی بچپن کے دور سے باہر نہیں آیا۔ اس کے برعکس عمر رسیدہ لوگ اور وہ حضرات جو دانشور کہلاتے ہیں یا فلسفہ اور منطق کے جنگل میں سرگرداں رہتے ہیں اور وہ حضرات جن کی طبیعت میں خشکی، یبوست اور انتہا پسندی ہے ماورائی علوم حاصل نہیں کر سکتے؟

جواب: اللہ تعالیٰ کی صناعی میں دماغ ایک ایسی زرخیز زمین ہے جس میں قسم قسم کے درخت اُگتے ہیں۔ درخت چھوٹا ہو یا بڑا بہرحال درخت ہے۔ دماغ کی سرزمین پر جو درخت اُگ رہے ہیں انہیں مختلف علوم کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ علوم اتنے ہیں کہ کسی طرح ان کا شمار ممکن نہیں۔ ان علوم میں ماورائی علوم کی اپنی الگ ایک حیثیت ہے۔ ماورائی علوم روحانیت کے نام سے موسوم کئے جاتے ہیں۔

کسی درخت کی ہری بھری شاخ کو مفید مطلب اغراض و مقاصد میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے برعکس سوکھی شاخ سے (سوکھی شاخ سے مراد یہ ہے کہ سوکھی ہوئی لکڑی ہے)، ہم کوئی چیز نہیں بنا سکتے، انتہا یہ کہ وہ جلانے کے بھی کام نہیں آتی۔ کم عمر بچے اور نوجوان عورتیں ہری بھری شاخ کی مانند ہیں جب کہ عمر رسیدہ لوگ خشک لکڑی کی طرح ہیں۔ ماہرین نفسیات اور ماورائی علوم سکھانے والے اساتذہ اپنے

www.islamiurdubook.blogspot.com

ماورائی علوم سیکھنے والے ہر طالب علم کو یہ بات پوری طرح ذہن نشیں کر لینی چاہیئے کہ مخصوص نظریات کی حد بندیاں، کٹ حجتی، انتہا پسندی اور خود کو کسی ایک دو یا زیادہ علوم میں یکتا سمجھنا ناقص طرزِ فکر ہے اور ناقص طرزِ فکر انسان کو یکسوئی اور آزاد ذہن ہونے سے محروم کر دیتا ہے۔ اور جب کوئی بندہ اس نعمت سے محروم ہو جاتا ہے تو اس کے دل و دماغ پر شک اور وسوسے آکاش بیل بن کر پھیل جاتے ہیں اور ان کے اندر فطری صلاحیتوں کے بہتے ہوئے دریا کو چوس کر خشک کر دیتے ہیں۔ یہی وہ المناک صورت ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے:

خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰى قُلُوْبِهِمْ وَعَلٰى سَمْعِهِمْ ۭ وَعَلٰٓى اَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ ۡ وَّلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيْمٌ (سورۂ بقرہ آیت ۷)

مُہر کی اللہ نے ان کے دلوں کے اوپر اور ان کے کانوں کے اوپر، اور ان کی آنکھوں کے اوپر پردہ، اور ان کے واسطے بڑا عذاب ہے۔





مشاہدات و تجربات کی روشنی میں اس کی بنیادی وجہ یہ قرار دیتے ہیں کہ روحانیت سیکھنے کے لئے نرم طبیعت، گداز دل اور آزاد ذہن ہونا ضروری ہے۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے آدمی اپنے مخصوص نظریات کے خول میں بند ہو کر تنگ نظر اور تنگ دل ہوتا چلا جاتا ہے اور اپنے ان نظریات کو زندگی قرار دے دیتا ہے جب کہ روحانیت اس بات سے واقف ہی نہیں ہے۔ اور یہ بات ہمارے سامنے کی ہے کہ کوئی شاگرد استاد سے اس وقت تک اکتساب فیض نہیں کر سکتا جب تک استاد کا کہنا اس کے لئے حرفِ آخر نہ ہو۔ اس کی مثال ہم پچھلے صفحات میں دے چکے ہیں۔ ہم نے یہ عرض کیا ہے کہ ایک بچہ اگر الف کو حرفِ آخر سمجھ کر الف نہ کہے تو وہ علم سے محروم رہ جائے گا۔

نوجوان طلباء اور معصوم اور پاکیزہ فطرت خواتین اس لئے جلد کامیاب ہو جاتی ہیں کہ ان کے ذہن میں چون و چرا نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس عمر رسیدہ اور پختہ کار لوگ کسی روحانی استاد کی شاگردی اختیار کرنے کے باوجود اپنا پختہ طرزِ فکر اور مخصوص نظریات کی روشنی میں استاد کی دی ہوئی ہدایات کا تجزیہ کرتے ہیں اور ان علوم کو جن کو سیکھنے کے لئے ان کی حیثیت بالکل ایسے بچے کی سی ہے جو الف، ب، ت نہیں جانتے استاد کی ہدایات کو منطق اور فلسفہ کی کسوٹی پر پرکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

یہی وہ ناقص طرزِ عمل ہے جس کی وجہ سے راستہ کھوٹا ہو جاتا ہے۔ یہ لوگ اس حقیقت سے ناآشنا ہوتے ہیں:۔

"جہاں علمِ فلسفہ اور منطق کی حدود ختم ہوتی ہیں، اس سے آگے روحانیت اور ماورائی علوم کی حدیں شروع ہوتی ہیں۔"

# روحانی انسان

سوال۔ ٹیلی پیتھی کے سلسلے میں آپ نے اب تک جو تھیوری پیش کی ہے اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ آپ یہ علم مسلمانوں کے لئے مخصوص کرنا چاہتے ہیں۔ ماورائی علوم کے شائقین کو کیا آپ یہ تاثر دینا چاہتے ہیں کہ ماورائی علوم صرف مسلمانوں کا ورثہ ہیں اور وہی اس علم میں کمال کو پہنچتے ہیں؟

جواب۔ جو بندہ فی الواقع روحانیت کے علوم پر کسی نہ کسی حد تک دسترس رکھتا ہے اس کی طرزِ فکر اسی حد تک مادے سے دور ہو جاتی ہے اور وہ زندگی کے تمام شعبوں کو نورانیت سے ہم آغوش دیکھتا ہے۔ اس کے ایقان میں یہ بات راسخ ہو جاتی ہے کہ صلاحیت کا تمام تر دارومدار روح سے ہے۔ اسے اس بات کا علم ہوتا ہے کہ تمام نوعِ انسانی روحانی صلاحیتوں سے مالا مال ہے اور ہر انسان اپنے اندر موجود اس صلاحیت سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ نوعِ انسانی کے دائرے سے نکل کر جب وہ زمین کی ساخت میں غور و فکر کرتا ہے تو وہ یہ جان لیتا ہے کہ زمین کا گوشہ گوشہ نورانیت اور روشنیوں سے معمور ہے۔ اس کے علم میں یہ بات آجاتی ہے کہ اگر کسی مقام پر یا کسی مکان میں کوئی حادثہ رونما ہو جائے تو اس دردناک واقعہ کی لہریں زمین کو متاثر کرتی ہیں اور جس طرح کسی انسان کے دماغ پر کسی واقعہ کے نقش و نگار محفوظ ہو جاتے ہیں اور دماغ متاثر ہوتا ہے اسی طرح زمین کے حافظے میں بھی یہ دردناک واقعہ محفوظ ہو جاتا ہے اور



اس دردناک واقعہ کی لہریں زمین کے اندر سے برابر باہر آتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات کسی ایک خطے پر مسلسل حادثات رونما ہونے سے TRAGEDY اور المناکی اس قدر شدید ہو جاتی ہے کہ در و دیوار سے ہیبت، افسردگی اور خوف محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اس قسم کے واقعات مسلسل رونما ہونے سے جب اس مخصوص خطۂ زمین کے اوپر در و دیوار متاثر ہو جاتے ہیں تو لوگ اس مکان کو آسیب زدہ کہنے لگتے ہیں۔ یہ آسیب کیا ہے؟ ماضی کے دردناک واقعہ کی فلم ہے جو حساس انسانوں کو زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ کوئی روحانی انسان کسی علم کو کسی ایک قوم کے لئے مخصوص نہیں کرتا۔ روحانیت پوری نوعِ انسان کا ورثہ ہے لیکن افسوس کے ساتھ یہ کہنا پڑتا ہے کہ مسلمان اپنے مقدس اسلاف کے بیش قیمت ورثہ سے تقریباً محروم اور بے پرواہ ہو چکے ہیں جب کہ غیر مسلم اقوام مسلسل جستجو کے ذریعے ماورائی علوم کی حقیقت پانے کے لئے ات دن کوشاں ہیں۔ انہیں کافی حد تک کامیابی بھی ہوئی ہے۔ اس کی ایک مثال روس کے سائنس دانوں کے وہ تجربات ہیں جن کے ذریعے انہوں نے ثابت کیا ہے کہ ماورائی علوم میں ایک شعبہ TELEPATHY ایک سائنٹیفک حقیقت ہے۔ دیگر ممالک کے ماہرینِ نفسیات و پیرا سائیکالوجی روسیوں کی اس کامیابی سے پریشان ہیں کیونکہ وہ یہ بات سمجھ چکے ہیں کہ اگر کوئی قوم روحانی طریقہ پر دماغی کارکردگی کو سمجھ کر تخریب پر آمادہ ہو جائے تو ساری نوعِ انسانی اس قوم کی غلامی پر مجبور ہو جائے گی اور تمام دنیا کے وسائل اس قوم کے تصرف میں آجائیں گے۔

# روحانیت اور استدراج

سوال: ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے دوران جن لوگوں کے اوپر واردات و کیفیات مرتب ہوئی ہیں انہوں نے زیادہ تر ایسے حالات قلم بند کئے ہیں جن میں ان کی نیک ارواح سے ملاقات ہوئی اور مقامات مقدسہ کی انہوں نے زیارت کی۔ یہ بھی ہوا ہے کہ کچھ لوگوں نے ماورائی مخلوق سے گفتگو کی۔ کسی صاحب مشق نے یہ نہیں لکھا کہ اس کی ملاقات ذریت ابلیس سے ہوئی ہے جب کہ ماورائی مخلوق میں بد روحیں اور ذریت ابلیس بھی شامل ہیں۔ براہ کرم اس بارے میں وضاحت فرمائیں۔

جواب: تمام علوم ستری، جن میں ٹیلی پیتھی یا انتقالِ خیال کا علم بھی شامل ہے، کو سمجھنے، سیکھنے اور ان علوم سے استفادہ کرنے کی دو طرزیں ہیں۔ ایک رحمانی طرز ہے اور دوسری کا نام استدراج رکھا گیا ہے۔

کلیہ یہ ہے کہ اگر علم کی معنوی حیثیت تعمیر ہے تو وہ حق ہے اور اگر علم کی معنوی حیثیت تخریب ہے تو وہ شیطنت ہے۔ حق اور شیطنت دونوں کا تعلق طرزِ فکر سے ہے۔ رحمانی اور شیطانی دونوں گروہوں کی طرزِ فکر اور کلمۂ طریق جدا جدا ہیں۔ کلمۂ طریق طرزِ فکر کو متحرک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

استدراجی طرز سے وابستہ لوگوں کے کلمۂ طریق 'دیواہ، کالی داہ' ہیں۔ یہ الفاظ سریانی زبان سے بھی پہلے کے ہیں۔ حضرت نوحؑ کے زمانے تک اہلِ حق کا جو کلمۂ طریق رہا



وہ لفظ اللہ اور الا اللہ کے ہم معنی تھا۔ حضرت نوحؑ کے بعد تمخاہ اور تمخیاہ حق پرست لوگوں کا کلمۂ طریق ہو گیا۔ 'دیواہ اور کالی داہ' منسوخ کر دیا گیا۔ مگر کچھ لوگوں نے اس منسوخی کو تسلیم نہیں کیا۔ اور اپنی تخریبی طرزِ فکر کے لئے اسی کو کلمۂ طریق بنائے رکھا۔ اور ان لوگوں کے انکار کی وجہ سے یہ استدراج کا کلمۂ طریق بن گیا۔ پھر حضرت ابراہیمؑ سے کئی صدیاں پہلے اللہ اور الا اللہ کو کلمۂ حق قرار دیا گیا۔ تمخاہ اور تمخیاہ منسوخ قرار دیا گیا۔ اس وقت سے اب تک حق پرست لوگوں کا کلمۂ طریق اللہ اور الا اللہ ہے اور قیامت تک برقرار رہے گا۔ اس کے برعکس ذریتِ ابلیس اور شیطنت کے پیروکاروں نے ابھی تک 'دیواہ اور کالی داہ' کو اپنا کلمۂ طریق بنایا ہوا ہے۔

علم اور اس کی طرزوں کی تشریح قرآنِ پاک میں حضرت موسیٰؑ کے واقعہ میں کی گئی ہے۔ جب حضرت موسیٰؑ کو حق کا نمائندہ بنا کر فرعون کی طرف بھیجا گیا تو فرعون نے پیغمبرِ خدا کے معجزات کو استدراجی علوم پر قیاس کیا۔ چنانچہ اس نے حضرت موسیٰؑ کو جادوگر قرار دے کر اپنے ملک کے تمام بڑے بڑے جادوگروں کو جمع کر لیا تاکہ وہ حضرت موسیٰؑ سے مقابلہ کر کے انہیں زیر کریں۔

مقابلے کے دن، میدان میں ایک طرف اللہ کے پیغمبر، حق کے نمائندے، حضرت موسیٰؑ اور حضرت ہارونؑ کھڑے تھے اور دوسری طرف ذریتِ ابلیس، استدراج کے نمائندے، جادوگر۔

جادوگروں نے اپنی رسیاں، بان اور لاٹھیاں پھینکیں جو سانپ، اور اژدہوں کی صورت اختیار کر گئیں۔ اس کے مقابلے میں وحیِ الٰہی کے مطابق حضرت موسیٰؑ نے اپنا عصا

زمین پر پھینکا اور وہ اژدہا بن کر، تمام طلسمی سانپوں اور اژدہوں کو نگل گیا۔

توجہ طلب نکتہ یہ ہے کہ جادوگر اپنی رسیاں پھینکتے ہیں تو وہ سانپوں اور اژدہوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور حضرت موسیٰ اپنا عصا زمین پر ڈالتے ہیں تو وہ بھی اژدہا بن جاتا ہے۔ یہاں تک تو جادوگروں کے فن اور حضرت موسیٰؑ کے معجزے میں کوئی فرق نظر نہیں آتا۔ لیکن ایک قدم آگے بڑھ کر ہم یہ دیکھتے ہیں کہ موسیٰؑ کا معجزہ جادوگروں کے فن پر غالب آجاتا ہے۔ جادوگروں اور حضرت موسیٰؑ کا یہ مقابلہ استدراجی اور رحمانی علوم کے درمیان فرق کی ایک واضح تشریح ہے۔ اس واقعے سے یہ بات سامنے آجاتی ہے کہ جادوگر حُبِّ دنیا میں اپنے علم سے فرعون کی خوشنودی چاہتے ہیں۔ اس کے برعکس، حضرت موسیٰؑ کا مشن مخلوقِ خدا کی خدمت اور رضائے الٰہی کا حصول ہے۔ ان کو جو علوم ملے ہیں وہ اللہ کے عرفان تک رسائی حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں۔

اس کتاب میں ہم نے جو کچھ پیش کیا ہے وہ اس مکتبۂ طریق اور طرزِ فکر کے تحت ہے جو انبیاء اور اولیاء اللہ کی طرزِ فکر ہے۔ کیوں کہ واردات و کیفیات سے پہلے پہلی منتقی کے طالبِ علم کے ذہن میں تعمیری طرزِ فکر کا پیٹرن (PATTERN) بن گیا ہے اس لئے جو کچھ واردات و کیفیات میں سامنے آیا وہ اس پیٹرن کے مطابق ہے۔ یہی تعلیم اگر کوئی شخص ذریتِ ابلیس کے طریق کے مطابق حاصل کرے تو یہ سب علمِ روحانیت کی بجائے علمِ استدراج بن جاتا ہے۔ تمام پیغمبروں، حضرت ابراہیمؑ سے حضرت موسیٰؑ اور حضرت عیسیٰؑ سے سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام تک سب کی تعلیمات یہ رہی ہیں کہ انسان استدراجی قوتوں سے محفوظ رہے اور رحمانی قوتوں سے متعارف ہو کر اپنا عرفان حاصل کر لے۔ اس لئے کہ رحمانی قوت اور طرزِ فکر میں تعمیر ہے۔ اس کے برعکس تخریب، توڑ پھوڑ، سفاکی، درندگی اور نوعِ انسانی کو تکلیف پہنچانے کا نام استدراج ہے۔



www.islamiurdubook.blogspot.com

| | | | |
|---|---|---|---|
| روحانی علاج | روحانی نماز | رنگ روشنی سے علاج | ٹیلی پیتھی سیکھئے |

اور

## تذکرہ قلندر بابا اولیاءؒ

کے بعد

خواجہ شمس الدین عظیمی کی نئی کتاب

# جنت کی سیر

شائع ہو گئی ہے

اس کتاب میں سلوک کی تعلیمات کے دوران پیش آنے والی واردات و کیفیات کو سادہ اور دلنشیں انداز میں بیان کیا گیا ہے

### چند منتخب عنوانات

| | | | |
|---|---|---|---|
| اللہ تعالیٰ کی آواز | اولیاء اللہ کی نماز | مہر نبوت | فرشتوں سے ہمکلامی |
| دوزخ کا مشاہدہ | صحابی جن کی زیارت | روحانیت میں سائنس کا عمل دخل | خلاء میں چہل قدمی |
| زمین کی روحانی حیثیت | نیک آدمی کا سفر آخرت | گنہگار کا سفر آخرت | جنت کی سیر وغیرہ |

اپنے قریبی بک اسٹال سے یا براہ راست ہم سے طلب کریں۔

ہدیہ پانچ روپے

## مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-K-13 ناظم آباد، پوسٹ بکس ۲۲۱۲، کراچی ۱۸